

6月の保健目標

歯を大切にしよう

6月に入り、雨やくもりの天気が続きやすい季節になりました。気温も湿度も高めで、じっとりじめじめと蒸し暑さを感じる人が多いです。



一方で「梅雨寒（つゆざむ）」という言葉があるように、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。その日その時に合わせて、脱ぎ着しやすい上着を着るなどして、体調を崩さないようにしてくださいね。

6月の保健行事

- ・13日（火）心臓検診
（1年全員と4年対象者）
※後日対象者にお知らせを配付します。

◆検診の結果から

耳鼻科

「アレルギー性鼻炎」や「慢性鼻炎」、「鼻血」の症状や疑いがあるといわれた児童が多かったです。（すでに診断されていても、検診時に症状が落ち着いていた場合、受診カードは発行していません。）福田耳鼻科校医より、以下の助言をいただきました。

- ・外での活動が増える今の時期には、症状が出やすいため、ひどくなる前に受診しておく、症状が軽くてすみます。
- ・鼻血がよく出るお子さんは、日ごろから水分をこまめにとり、粘膜が乾燥しないようにするとよいですよ。



歯科

乳歯・永久歯のむし歯があった児童の割合は22.6%で、県平均の15.8%（R4年度）よりも高い結果でした。また、何本もむし歯がある児童がおり（4本以上あった児童は13人）、治療とともに、日ごろの歯みがきや食習慣の見直しも必要です。

★生活チェック☑！～むし歯や歯肉炎になりやすい生活をしていませんか～

- 食事は規則正しく食べていますか
- 1日3回歯みがきをしていますか
- フロスや歯間ブラシを使っていますか
- 仕上げみがきをしていますか
- おやつやの量や時間を決めていますか
- スポーツ飲料やかぜ予防ののど飴など、糖類を頻繁に取っていませんか


中学年以降の仕上げみがき



子供を立たせた状態で保護者が後ろからみがく。
（高学年でも時々仕上げみがきをしていただくことをおすすめします。）

◆熱中症の対策を始めましょう

5月中に、最高気温が30度を超える日もありました。これからますます暑くなります。次のことに気を付けて、今から熱中症対策をしていきましょう。また、6月中にお子さんに配付する熱中症のリーフレットも参考にしてください。

<p>1 気象条件をチェック</p>  <p>気温や湿度の他、室内では風通しも重要になります。</p>	<p>2 こまめに水分補給</p>  <p>お茶を冷ます前に塩を1つまみ入れると、熱中症対策に。</p> <p>普段は水かお茶を。 (経口補水液は塩分の取り過ぎ、スポーツドリンクは糖分の取り過ぎになるので、水代わりに飲むのは控えましょう)</p>	<p>3 涼しい服装</p>  <p>吸湿性や通気性のよいものを中心に選び、帽子や日傘なども活用しましょう。</p>
<p>4 暑さに体を慣らす</p>  <p>軽い運動や入浴で適度に汗をかいて、汗腺を鍛えておきましょう。</p>	<p>5 体調を整える</p>  <p>早寝・早起きで十分な休養・睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事が基本。</p>	<p>6 具合が悪い時は休む</p>  <p>「おかしい」と感じたらすぐに活動を中止し、休養や応急処置にあたりましょう。</p>

◆お知らせ

- ・6月中に「健康カード」を配付します。中身を確認され、表紙にサイン又は押印後、担任へ返却してください。
- ・健康診断で、異常や疑いがあったお子さんに「受診カード」をお渡ししています。早めの受診をおすすめしていますが、すでに治療中の方や定期受診中の方は、次回の受診時に医師に治療状況を記載していただき、学校に提出してください。

じどうのみなさんへ

スタートからすべてのマスとおを通してゴールまでたどりつくと、問題文になるよ。同じマスは1回しか通れません。問題文の答えをA～Cからえらぼう。

スタート →

だ	し	み	が
た	い	は	き
は	う	ほ	の
ど	れ	う	ほ

ゴール ↓

こたえはどれかな

- A. 好き嫌すいなくよく食たべる
- B. 軽かるい力ちからできざみに動うごかす
- C. こまめに水分すいぶんをとる



※ 答えと解説は、保健室前に掲示します。