

ほけんだより6月 がつ

令和3年6月15日
南砺市立城端小学校
No.3

じめじめした梅雨の時期は、特に食事前には手洗いをしっかりしたり、食べ物のカビ等に注意したりして、食中毒を予防することが大切です。また、真夏日のような暑い日があったり、気温が下がって肌寒い日があったりと気温の変化が激しく、子供たちは体調を崩しやすい時期です。衣服を調節したり水分を補給したりするなど、ご家庭でもご配慮をお願いします。

6月の保健目標

「歯を大切にしよう」

歯科健診の結果から

今年の歯科健診では、治療した歯よりもむし歯のある児童が多い結果になりました。歯垢がきちんと取り切れず、治療が必要な歯肉炎が見られる児童もいます。むし歯や歯肉炎を予防するには、毎日の丁寧な歯みがきが何よりも大切です。お子さんと一緒に、下記の項目をチェックしてみてくださいはいかがでしょうか。



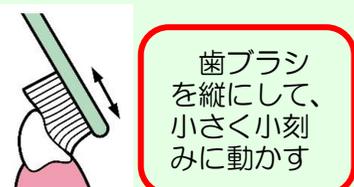
歯のみがき方 チェック!

ポイント

- ・ 歯をみがく前に、水で口をよくすすぐ(食べかす等を取り除く)
- ・ みがき残しがないよう、みがく順番を決める
- ・ 時間をかけて、丁寧にみがく
- ・ 力を入れずに、軽くみがく
- ・ 歯ブラシの毛先が開いてきたら、早めに歯ブラシを取り替える

みがき方

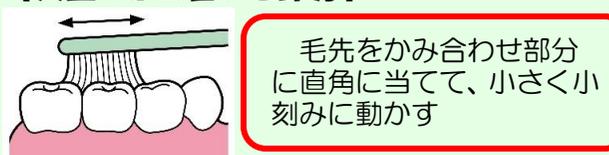
【前歯の裏側】



【前歯および奥歯の外側】



【奥歯のかみ合わせ部分】



水筒とタオルの持参をお願いします



子供たちは、ランタイムや体育の授業、昼休みの時間等、体を動かして汗をかく場面がたくさんあります。運動するときや息苦しいとき等マスクを外して熱中症対策をしますが、熱中症の予防や汗の始末のために、水筒や汗ふきタオルを持たせてください。いつも清潔な身なりで快適に学校生活を送れるよう、ご協力をお願いします。

今年度は水泳学習を行います



6月25日にプール開きがあり、いよいよ水泳学習が始まります。安全で楽しい水泳学習のために、登校前に必ずご家庭での健康チェックをお願いします。

もし、体調不良やけが、感染症等で水泳学習に参加しない場合は、その都度、連絡帳や電話等で担任へお知らせください。

- 1 顔色は良好ですか？
- 2 睡眠は充分にとれていますか？
- 3 朝食はしっかりと食べましたか？
- 4 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？
- 5 下痢はしていませんか？
- 6 出血を伴う傷はありませんか？
- 7 爪は短く切っていますか？
- 8 熱はありませんか？

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

繰り返し暑さに当たっていると、だんだん体質が変化し、汗が早く、大量に出るようになり、体の熱を逃がす能力が高まります。そして、強い暑さに耐えられる体になります。このように、暑さに体が慣れてくることを「暑熱順化」といいます。

熱中症や夏バテの予防のためにも、本格的に暑くなる前から暑熱順化をして、夏も元気に過ごせるとよいですね。

暑い日も元気に過ごすために...

- 早寝・早起
- バランスのよい朝食をとる
- 外では帽子をかぶろう。
- こまめに水分補給を行う
- シャワーではなく湯船につかる
- 体を動かして遊ぶ
- 活動前も水分をとろう。
- 汗をふく