

ほけんだより 6月

ほんじがおかしやうがっこう
本地丘小学校

れいわ ねん がつ と お か
令和6年6月10日

6月になりました。梅雨入りしましたね。蒸し暑かったり、寒くなったり、雨の多い梅雨の季節は体調をくずしやすいです。早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて体調をととのえましょう。

6月の保健目標

は たいせつ 歯を大切にしよう

歯科健診がおわりました

むし歯が見つかった人は歯医者さんでみてもらいましょう。また、むし歯になりかけの歯(CO)や軽い歯ぐきの炎症ならばきちんと歯を磨くとよくなることも多いです。おうちの人にみてもらいながら正しく歯をみがく習慣を付けましょう。



むし歯菌から★好かれるのは、こんな子だよ!



よくかんで食べるために気をつけたいこと



そろそろ熱中症の季節・・・

梅雨の季節ですが、蒸し暑くなったり急な晴れの日には気温が上がったりします。真夏よりは気温が低いですが、まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすく、特に注意が必要です。

のどがかわいたときにはもう遅い!

「のどがかわいたな」と感じる時はすでにからだの水分が不足した状態です。運動の途中や後に、水分補給することはもちろん大切ですが、運動前にコップ1杯分の水分を摂るように心がけてください。

お知らせ

保健室には、生理用品なども用意しています。困ったことや相談したいことがあれば気軽に保健室に来てください。

保護者の方へ

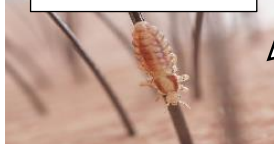
熱中症予防について

梅雨の時期は、体が暑さに慣れておらず熱中症を起こしやすいです。室内でもマスク着用により熱中症のリスクは高まり、さらなる注意が必要です。ご家庭では、引き続き規則正しい生活習慣を心掛けていただくようにご協力をお願いいたします。また、人間は水分や塩分の大半を食事からとっています。3食欠けることがないようにすることが熱中症予防のカギとなります。特に子どもにとって、朝食は1日の始まりの大切な食事です。お忙しい時間帯とは存じますが、欠食しないようお願いいたします。

プール指導がはじまります

久しぶりのプール指導が始まります。そこで、プールで気をつけたい感染症について紹介します。プールの前後で、感染症の疑いがある場合は学校までお知らせください。

アタマジラミ



とびひ



シラミは、吸血性の昆虫です。耳の後ろや生え際に卵を産み付け、ふけとは違い簡単に手で取り除くことはできません。

また、専用の薬剤による駆除が必要です。早期発見し、治療しましょう。

非常に感染力が強いです。完治してからプールに入るようにしましょう。

口内の衛生について

歯科健診が終了しました。乳歯のむし歯は永久歯に大きく影響することがわかっています。受診のおすすめがあった場合、ただちにかかりつけ医で受診し、報告書の記入と提出にご協力ください。

むし歯は、毎日の歯みがきがとても重要です。しかし、子どもたちがひとりで正しい歯みがきをすることは難しいかもしれません。そこで、保護者の方に仕上げみがきをしていただきますようお願いいたします。

また、だ液の量はむし歯に大きく関係しています。よく噛むことでだ液の量が増えて、むし歯になりにくい口内環境を作ることができます。食事の時に、声をかけてみてくださいね。



昨年度は、学校歯科医さんと歯科衛生士さんにご協力いただき、3,4年生を対象に歯垢を染め出して歯磨き指導を行いました。今年度も3年生を対象に2学期の実施予定です。

大人だけじゃない！？生活習慣病

生活習慣病(life style related disease)とは、運動不足、食生活の乱れ、ストレスの増加、生活リズムの夜型化といった生活習慣が持続することによる健康障害です。近年、この生活習慣病の若年化がすすみ、子どもや若者にもその兆候が見られるようになってきました。

昨年度、ご協力いただいたWEBアンケートの結果では、**38.1%の方が適正な睡眠時間をとれていないと回答されました**。睡眠不足などの生活習慣の乱れは、日中の眠気、意欲低下、記憶力減退など精神機能の低下にもつながるといわれています。

本年度も望ましい生活習慣の保健指導に取り組んでいきますので、お忙しいとは存じますが、ご家庭でもお声かけをよろしくお願いいたします。