

ほけんだより

令和5年度
名古屋市立神の倉小学校
養護教諭 児玉さゆみ

6月のほけんもくひょう「歯を大切にしよう」

梅雨に入り、雨の日が多くなりました。雨の日は、外で遊べなかったり、空気もジメジメしていたりして、ゆううつな気持ちになりやすいです。そういうときは意識的に見方を変えてみましょう。「雨の日だからこそ楽しめること」や「梅雨の時期にしか見つけれない花や生き物を探そう」など、自分なりの楽しみ方を見つけてみてくださいね。



歯の役割を知っていますか？



歯の役割は、食べ物をかみくだくだけではありません。きれいに発音したり、笑顔などの表情をつくったり、健康で豊かな人生を生きていくために、とても大切な役割があります。いつも私たちを支えている歯の役割を改めて考えてみましょう。

- ①食べ物をかみくだく ②話す ③表情をつくる ④力を出す ⑤バランスをとる



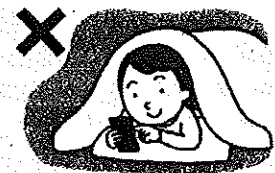
第3回！

よい睡眠をとるための3原則

第3回の連載では、「よい睡眠をとるための3原則」を紹介します。みなさんは、よい睡眠をとることができていますか。よい睡眠をとることによって、疲れがよくとれ、1日中元気に過ごすことができます。よい睡眠がとれるように、よい睡眠のための3原則を実践してみましょう！

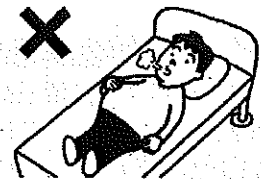
原則1: スマホやタブレット、ゲーム機を寝る前に使わない

夜、明るい光をたくさん浴びると、寝つきが悪くなってしまう。スマホやタブレット、ゲーム機の画面から出る光を浴びないようにすることが大切です。



原則2: 寝る前に物を食べない

食べた物を消化するために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまいます。とくに肉や揚げ物などは消化に時間がかかります。寝る直前には、物を食べるのはやめましょう。



原則3: めるめのお風呂でリラックスする

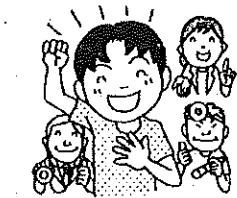
寝る直前に熱いお風呂に入ると交感神経が高まって興奮状態になるため、逆効果です。寝る2～3時間前に38℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかると、副交感神経が優位になって眠りにつきやすくなります。



水泳学習が始まります！

6月9日から水泳学習が始まります。下の項目は、けがなく、元気に水泳を楽しむために気をつけることです。知っているものにチェックをつけましょう。また、チェックができなかったものは、しっかりと覚えて実行しましょう。

前日までに気をつけること



☐ 病気は治しておく



☐ 前の日は早めに寝る



☐ 爪を切っておく



☐ 耳掃除をしておく

当日に気をつけること



☐ 朝ご飯を
しっかり
食べてくる



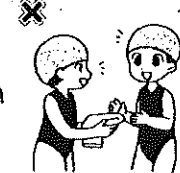
☐ 準備運動を
しっかりやる



☐ プールサイド
は走らない



☐ プールに
飛び込まない



☐ タオルの
貸し借りは
しない



☐ 体調が
悪くなったら
先生に伝える

保護者の方へ

< 歯科検診の結果のお知らせは全員に配布します >

歯科検診は受診の必要の有無に関わらず、結果のお知らせを用紙でお渡しします。6月16日(金)に全児童同時に配布です。ご確認ください。

また、受診のおすすめの記載がありましたら、受診後、結果を学校へご提出ください。

受診報告書は歯科に関わらず、どの科においても保護者が記入しても良いものです。主治医の受診結果をもとに、医師または保護者が記入をし、今年度の受診状況、受診をした医療機関名、健康状態をお知らせください。

学年が進むほど、色々な疾患が出やすくなる傾向にあります。検診が多くなるこの時期は子どもたちも体のことや、健康のことなどに関心が高まります。この機会にお子さまと一緒に健康について考えていただければ幸いです。

< 水泳学習が始まる前に頭ジラミのチェックをお願いします >

頭ジラミとは、主に髪・頭皮に寄生する虫です。頭の血を吸うため、痒みや湿疹などの症状を引き起こします。頭をくっつける、体に触れるなどの接触を原因として感染します。成虫は頭皮を動き回り、見つけにくいので、髪の毛についた乳白色の卵を探すと分かりやすいです。発生しやすい時期も6～7月頃ですので、水泳学習が始まる前に、一度、お子さまの頭皮チェックをされることをおすすめします。

● 予防方法

- ・ 帽子、ブラシ、ハンカチ、タオルなどの貸し借りをしない
- ・ 布団をこまめに干す

● 治療方法

- ・ 頭ジラミ専用のシャンプー、粉剤を使用し、駆虫する。
- ・ 卵を見つけた場合は、はさみで毛ごと切るか、手やくしで取り除く。

卵 (1 mmほど)

成虫 (1～1.5 mmほど)

