

ほけんだより 6月

令和3年 6月9日
横浜市立日限山小学校
校長 岡崎 陽子
養護教諭

みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人、いろいろだと思います。生え変わりがほぼ完了する10歳前後は、歯を特に大切にしたいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょ。

その口の中 むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて...簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と違って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきでちゃんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

あまりかまわずに食べている



だ液がたくさん出たら流れちゃう！よくかまなくてもいいよ—

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。



6月の健康診断

6月10日(木) 歯科検診 1・3・5年・個別級
6月17日(木) 歯科検診 2・4・6年

※検診の日は特に忘れずに歯みがきをしてきましょう。

か コロナ禍での熱中症対策

これからやってくる日本の蒸し暑い夏には、熱中症対策と新型コロナ対策を両方しっかり行っていきましょう。



◇マスクの着用

マスクをつけることが日常になってきました。しかし、マスクをつけると息が温められる上に、マスクのフィルター作用で呼吸のたびにエネルギーが必要となり、余計な運動の分、体温が上がります。また、温まったマスクで顔から熱を逃がすことがうまくできず顔の温度も上がってしまいます。マスクをつけることは新型コロナ対策に必要なことですが、暑い環境下では熱中症になる危険性が高くなります。マスクをつけている状態での激しい運動は控えるようにしましょう。

◇定期的な換気

新型コロナ対策において屋内では、定期的な換気が重要です。しかし常に換気をした状態だと冷房が効きにくくなってしまうことが考えられます。

学校では、適正温度になるよう換気の工夫、冷房の設定温度を低くするなどの対応をします。



◇体調管理

新型コロナ対策においても熱中症対策においても、体調を整えることはとても大切です。朝の健康観察は丁寧にしてください。朝食を食べていなかったり、寝不足だったり、体調がすぐれないときには特に熱中症にかかるリスクが高くなります。早寝早起きをしてしっかり朝食は食べてくるようにしてください。

保護者の方へ

お子さんが、元気に学校生活を送れるように、日々の生活習慣を整えていけるようご配慮ください。また、服装は、屋外・屋内、天候に応じて日射や紫外線を遮るものを選ぶなど工夫できるとよいと思います。

手洗い用のハンカチとは別に、汗拭き用のタオルがあると便利です。

熱中症予防にはこまめな水分補給がとても重要です。大きめの魔法瓶タイプの水筒を持参すると冷たい水で水分補給ができるのでおすすめです。

体調が悪い時には無理をせずすぐに誰かに知らせるよう伝えてください。

4月から実施してきた定期健康診断も残りわずかとなりました。医療機関へ受診する必要がある児童のご家庭には受診のすすめをお渡ししています。すでに受診を終え、受診報告書が次々と集まっています。ご協力ありがとうございます。まだの方は、受診をするようお願いいたします。



はじめじめした暑さに負けないよう
げんきに過ごそう！

