

ほけんだより 6月

令和5年 6月7日
 横浜市立日限山小学校
 校長 岡崎 陽子
 養護教諭 高橋 凜

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。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、いろいろだと思えます。生え変わりがほぼ完了する10歳前後は、歯を特に大切にしてほしいときです。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よう。

歯を守れ! 怪盗ハヌケからの予告状

怪盗ハヌケ
 歯みがきして
 いない子の
 歯を盗む

ハミガキ警部
 子どもたちの
 歯の健康を
 守っている

歯垢
 細菌のかたまり。
 歯にくっついて、
 むし歯や歯肉炎を
 起こす

ハミガキ警部!
 怪盗ハヌケから
 暗号の予告状です!

なにっ?!

予告状
 ガクんのC1・GOの
 をいただきます。
 怪盗ハヌケ

ん?
 ハッ

『ハ』スケ…か!

ガクんのC1・GOの
 をいただきます。
 よし!
 ハガクんのもとへ急ごう!

ハガクんの
 いえ

歯みがきを!!?
 していないだと

わっ!
 びっくりした

怪盗ハヌケから
 予告状が届いたぞ

C1(初期のむし歯)とGO(軽度の歯肉炎)があるではないか。
 歯みがきをしないと、歯を盗まれてしまうぞ!

歯みがき、
 面倒くさいから
 最近してないな～

歯がなくなると、こうなるぞ

- ・食べ物をおいしく食べられなくなる
- ・うまく話せなくなる
- ・体のバランスが悪くなる
- ・歯を見せて笑うのが恥ずかしくなる

おいしいもの食べたいし、
 友だちともいっぱい
 話したいよ!

歯みがきする!

ヒビヒビ
 ハガクんの歯を
 いただく計画を
 進めるか
 PIPPIPI…

ん?…歯垢と連絡がつかないぞ!
 まさか!

歯みがきしたのか?!

くそー!
 おぼえてるよ!

歯をずっと大切に
 するんだぞ

歯を毎日みんなも
 みがこうね

くび うえ 首から上のけが

保健室では、けがで来室する児童が4月から平均して1日14人程度います。その中でも首から上のけがについて特に気になっています。頭をぶつけて腫れたり、転んで顔を擦ったりする児童も少なくありません。その中には防げたけがもあったかもしれません。室内を走っていませんか？靴のかかとを踏んだりポケットに手を入れたりしていませんか？周りをよくみて、自分で防げるけがは防いで元気に過ごせるとよいですね。



6月の健康診断

- 6月 1日(木) 耳鼻科検診 1・4年・希望者
- 6月 8日(木) 歯科検診 2・4・6年
- 6月15日(木) 歯科検診 1・3・5年・個別級

※歯科検診では歯と口の病気が
 ないか調べます。忘れずに歯み
 がきをしてきましょう。

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策



これからやってくる日本の蒸し暑い夏には、熱中症対策が必要です！

◇マスクの着脱

コロナ禍でマスクをつけることが習慣となってきましたが、今では個人の判断が基本となりました。暑い環境下では熱中症になる危険性が高いため、暑い環境下や運動時はマスクを外すようにしましょう。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。

◇定期的な換気

感染症対策において室内では、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に、冷房の設定温度を調整しながら工夫します。また、CO2モニターを活用して1000ppmを目安に1500ppmを超えないように換気します。



◇体調管理

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、しっかり朝食を食べ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。

- 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着々と進んでいます。医療機関を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。



じめじめした暑さ
に負けないよう
げんきにす
元気に過ごそう！



少しずつ暑さに慣れよう