

ほけんだより 6月

令和4年6月吉日
神大寺小学校
保健室

けんこうしんだん つづ 健康診断が続いています！ 入学生、進学してから2カ月がたちましたね！



みなさん新しいクラスにはなれましたか？

5月の半ばから天気が不安定で気温が上がったり下がったりしています。いよいよ梅雨の始まりです。

気温の変化に負けないよう、元気で強い体を作りましょう！

4、5年生は今月末に宿泊体験があります！引き続き、健康管理がんばりましょう！

歯みがきで歯を守ろう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！！

正しい歯みがきをしよう！～5つのきわめること～

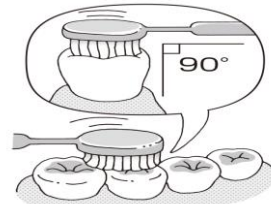
1：歯ブラシの選び方⇒自分の口にあった歯ブラシを選ぶ！



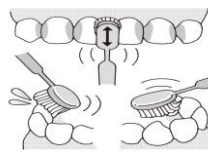
2：持ち方⇒えんぴつを持つように軽く！



3：毛先の当て方⇒歯の面にきちんと当てる！



4：動かし方⇒たてよこに細かく動かす



5：力の入れ方⇒歯ブラシが広がらないくらいの軽い力で！



だれの歯が一番？

一番重い歯は？

ゾウの長い鼻の横から伸びたキバ。これはじつは前歯なのです。重さ100kg以上のゾウもいるんだって。



一番長い歯は？

ゾウの歯（キバ）は長さもダントツ。大きいゾウなら3m以上もあります。体はゾウほど大きくないのに、同じくらい長い歯をもつのは、北極の海に住むイッカクです。頭に生えたツノに見えるものは、上くちびるを突きぬけた左の犬歯だそうですよ。



かむ力一番は？

ワニのかむ力は、1cm²あたり260kg。ちなみにヒトがステーキをかむ力は1cm²あたり10～14kg。比べるとその力の強さがわかりますね。



☆☆保健室より（おうちの人と読みましょう。）☆☆

学校では、熱中症予防のため、各昇降口と体育館に暑さ指数（WBGT）を掲示しています。下の図も合わせて掲示し、自分で確認できるようにしています。ご家庭でも、熱中症について話題にさせていただき、暑い中マスクをされていて体調が悪くなった時は、マスクをはずしていい事を一緒に確認してください。また、熱中症の予防には、帽子とこまめな水分補給が効果的です。帽子と水筒をぜひご持参ください。熱中症を一緒に防いでいきましょう！



暑さ指数(WBGT)を覚えよう！！

31℃以上 危険 <small>気温の目安 35℃以上</small>	28～31℃ 嚴重警戒 <small>気温の目安 31～35℃</small>	25～28℃ 警戒 <small>気温の目安 28～31℃</small>	21～25℃ 注意 <small>気温の目安 24～28℃</small>	21℃未満 ほぼ安全 <small>気温の目安 24℃未満</small>
外あそび 中止	外あそび OK	外あそび OK	外あそび OK	外あそび OK
赤色	だいだい色	黄色	緑色	青色

○暑くなってきたせいか、鼻血を出す人が増えてきています。その時に、ティッシュをもっていなくて、洋服を汚してしまう事もあるようです。ポケットにハンカチとティッシュを必ず入れてきましょう。



○薄着になって肌がでる範囲が広がってきました。プールも始まるので、友だちにけがをさせない、自分もけがをしないため、爪を短く切りましょう。

○「受診のおすすめ」の報告書を提出していただきありがとうございます。病名が分かっている、経過観察等で通院している人は、その旨を保護者が報告書に記入して提出してください。よろしくをお願いします。

○健康診断が進んでいます。お子様の健康状態を確認する年に1回の機会です。結果の書かれた健康手帳を、7月4日（月）に家庭に持ち帰る予定です。4、5ページと各学年の歯科のページの2カ所に確認印またはサインをして、学校へ提出ください。夏休み中は学校で保管いたします。



教育実習で3週間来ていた教育実習生に表面を作成してもらいました。