

ほけんだより 6月号

2024. 6. 14
川崎市立西丸子小学校
保健室 No.4

衣替えの時期になり、半そでや薄着の人が増えてきました。この時期は、雨が降ると急に肌寒くなることもあります。脱ぎ着できる上着を用意しておく便利です。体調を崩さないように、衣服で調節してください。また、胃腸炎や溶連菌感染症も流行っているようですので、手をしっかり洗いましょう。

雨が多い季節になりました。雨の日はかさのさし方、持ち方にも注意が必要です。雨が降っているとき、みなさんはかさを正しく使っていますか？

梅雨ときは例年、雨が多く滑りやすくなったり、見通しが悪くなったりして事故やけがが発生しやすい時季ですが、その他にも、かさの扱い方が悪いことでけがやトラブルが増えることもよく考えなければなりません。外で振り回したり（さしている・いないにかかわらず）、視界をふさぐように顔の前でさしたりしないように気をつけたいものです。

また、風が強い中でのかさの使用は、かさが壊れやすいだけでなく、飛ばされて周囲の人に当たってしまうなどの事故にもつながりやすいです。天候などの状況もふまえて、レインコートとうまく使い分けてけが防止に努めてください。

★雨の日や、湿気が多い日は学校の廊下がすべりやすくなっています。いつも以上に気をつけて過ごしましょう。

梅雨の安全・けが防止
かさの使い方について

6/20（木）から水泳学習が始まります。水着だけでなく、体調の準備はできていますか。安全で楽しい水泳学習にするためには、みなさんの健康と、ルールを守ることが大切です。持ち物と一緒に、体の準備もしておきましょう。

体の準備をする

- ◇目・耳・鼻・皮ふの病気などがある人は、なおしておく。
- ◇手足のつめをきっておく。耳のそうじもする。
- ◇夜は早めに寝ましょう。
- ◇朝ごはんはたべましたか
- ◇朝の健康チェックを忘れずにする。

体調が悪い時は無理をしないでください。気になることがある人は、先生に相談しましょう。

ルールを守ろう

- ◇プールサイドは走らない。
- ◇先生の話をよくきく。
- ◇準備運動はしっかりする。
- ◇プールの前後には、シャワーでしっかり体を洗い流す。

保護者の方へ

お子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。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番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ょう。

学校では各学年の発達段階を考慮した歯・口の保健教育を実施します。ぜひ、ご家庭でも『歯の健康』について話題にいただき、お子さんの歯みがきの習慣の確認とともに口腔衛生に対する意識が高められるようご協力をお願いいたします。

低学年では1日1回は保護者の方の仕上げみがきをおすすめします。デンタルフロスなどを併用できるとよりよいです。

中学年ではある程度は自分でみがけるようになりますが、歯並びの個人差も大きく、みがき残しが目立ちます。鏡を見ながら、歯の生え方に合わせてみがくことを意識するとよいです。保護者の仕上げみがきはできるだけ続けてください。

高学年では一人で上手にみがけるようになっていれば自己管理でもよいです。保護者が確認できない場合は、定期的に歯科医院でチェックしてもらおうと安心です。

