

ほけんだより 6月

令和5年6月1日
久本小学校
保健室

気温が高くなる日も多く、だんだんと夏の訪れを感じる季節となってきました。これから梅雨の時期に入ると、1日の中で気温の差が大きくなり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩しやすくなります。気温に合わせた服装に調整できるよう、脱ぎ着のしやすい服装を心がけましょう。

6月の定期健康診断

日にち	曜日	時間	学年	場所
9日	金	8時45分～ (午前中のみ)	全学年児童	図書室

※しっかりと歯を磨いてから登校しましょう。

保護者の方へ

5月23日にインフルエンザ療養報告書（登校許可証）を全児童に配付しました。インフルエンザに罹患した場合は、出席停止期間（解熱後2日かつ5日間を過ぎるまで）を必ず守り、登校した際に療養報告書を必ず学級担任にご提出ください。

熱中症に注意！！

私たちは普段、汗を出すことで体内の熱を外に放出して、体温を調節しています。体内に水分が不足すると汗が十分にでないため、熱が体内にこもってしまいます。また、さまざまな環境の要因が重なると「頭痛」「めまい」「吐き気」などの熱中症の症状があらわれます。

熱中症の対策として

①マスクについて

暑い日や激しい運動をしているときにマスクをつけていると、自分が熱中症の状態になっていることに気が付かないこともあり、大変危険です。

登下校や体育の授業では、マスクを外すよう声かけをしています。必ず、マスクの着用についてご家庭でもご確認ください。

②朝ごはんについて

熱中症の症状で保健室に来る子どもたちをみていると、朝ごはんを食べていなかったり、食べたとしても1口だけの子や少ししか食べて来ない子が多くみられます。

汗をかくと、水分だけでなく塩分や鉄分も大量に失われてしまいます。これらを補給しないと体内の電解質のバランスが崩れ、脱水症状になってしまいます。朝食をしっかりとくことで、水分だけでなくたくさんの必要な栄養をとることができ、熱中症予防につながります。

水泳学習が始まります！

6月後半から水泳学習が始まります。水泳は全身を使う運動であるため、エネルギーをたくさん使います。楽しく安全にプール学習を行うために、しっかりと体調管理をしましょう。

しっかりと寝る



睡眠不足により、頭がぼーっとした状態での水泳はとっても危険です。

手・足の爪を切っておく



爪で友達をひっかいてしまったり自分もケガをしてしまいます。

安全に過ごすための健康管理

朝ごはんをしっかり食べる



朝ご飯を食べ、エネルギーをたくわえましょう。

けがをしていないか、体調が悪くないか確認する



無理せず休むことも大切です。

歯周病について知ろう！

歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”
第1位

歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯磨きが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢がたまるのが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう。



45度の角度であて、歯ぐきをマッサージするように！



毛先が歯と歯の間に届くように！デンタルフロスも使おう。