

ほけんだより

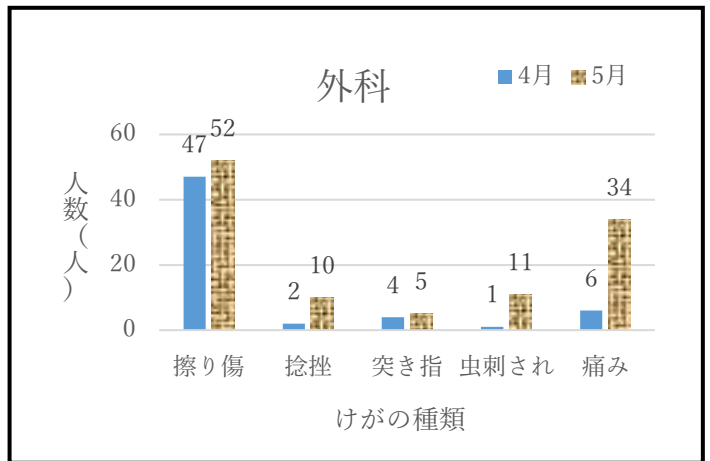
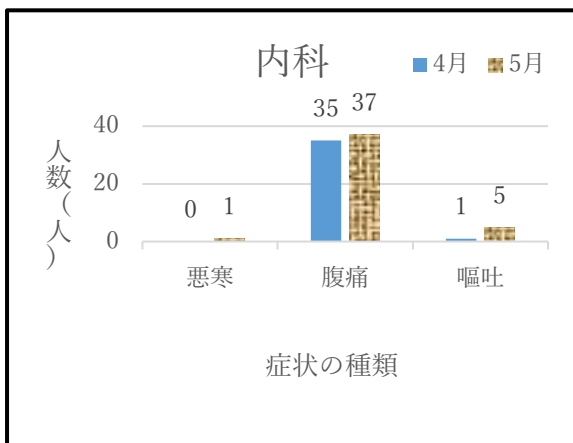
令和6年5月31日

川崎市立向丘小学校 保健室

◎6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

お子さんは、毎日、歯みがきをしていますか。歯はどんな状態ですか。歯みがきをしないと、口の中が菌だらけになり、むし歯や歯周病の原因になります。プラーク（歯垢）という歯の表面に付着している細菌のかたまりによって、むし歯になりやすくなります。むし歯になりやすい箇所は、歯と歯の間、奥歯の噛み合わせの部分や歯と歯肉の間等があります。むし歯になると、冷たいものがしみたり、歯が痛くなったりします。歯周病になると、歯茎が充血したり、歯みがきのときに出血したりします。歯周病は、悪化するとあごの骨が溶けて、歯が抜けてしまいます。そうならないためにも、毎日の歯みがきを心がけてください。

◎保健室への来室者が増えています



5月に入り、嘔吐、虫刺され、各部位の痛みを訴え来室するお子さんが増えています。上部のグラフは、4月と比較して、増加していた症状やけがを表したものです。5月1日から5月23日までの記録で、3週間ほどではありますが、項目によっては、大幅に増えています。就寝時間が22時や23時近くのお子さんが多い傾向にあります。睡眠時間が少ないと、体調を崩しやすくなったり、けがもしやすくなったりします。厚生労働省は、**小学生の睡眠時間を9時間から12時間を推奨**していますので、**早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べてきましょう。**

また、目のかゆみや痛みを訴え来室するお子さんも多いです。外部からの衝撃によるものを除いた**目の痛みと目のかゆみでの来室が、14件**ありました。今結膜炎にかかり、お休みする人も増えています。結膜炎の症状のひとつとして、目のかゆみや痛みがあります。目は大切な体の一部のため、お子さんのかゆみや痛みが続く場合は、一度医療機関での受診をお勧めします。

健康診断のお知らせ

◎心臓病検査（心電図）※1年生のみ・・・6月4日（火）

心電計という機械を使ってお子さんの心臓の動きに異常がないか調べるための検査です。器具を取り付けるので、検査当日は、タイツは着用させないようお願いいたします。

◎歯科検診・・・6月6日（木）、6月13日（木）、6月20日（木）

歯科検診は、検査日を学年ごとに分けて実施します。6月6日は、5、6年生、すみれ級が対象です。6月13日は、3、4年生が対象です。6月20日は、1、2年生が対象です。学校医さんに、お子さんの歯の状態をみてもらいます。検査当日は、朝、しっかりと歯みがきをして登校してください。また、お子さんの仕上げみがきをお願いいたします。

◎6月は熱中症が増える時期

これから夏日になり、気温が高くなっていくことが予想されます。気温が高くなると、熱中症に気をつけていかなければいけません。『熱中症』とは、気温や湿度が高い環境下で体温の調整がうまくいかず、様々な症状が起こる状態です。

熱中症の様々な症状

- めまい
- こむら返り
- 頭痛
- 嘔吐
- 全身のけいれん等

熱中症になりやすい人

- 脱水状態にある人
- 過度の服を着ている人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人等

熱中症の対策と予防

- こまめな水分補給
- 朝食を必ず摂る
- こまめな休憩時間
- 衣服を工夫する等

衣服の工夫の仕方

暑いときは、「服の中に風を作る」ことが重要です。そのため、熱のこもりにくい服装を選ぶとよいでしょう。

- 吸水性と速乾性に優れた素材を着る→素材が綿、麻、ポリエステルでできている服を選ぶ
- 通気性の良い服を着る→ピタッとした服は服と体の間を風が通らないので、ゆったりとした服を選ぶ
- 熱を吸収しにくい白や淡い色の服を着る→白や淡い色は、熱を吸収しにくい
- 肌着を着る→汗が蒸発するのを助ける