

ほけんだより



和倉小学校保健室
令和6年度6月号

6月に入り、これから夏にかけて気温が上がることに加え、湿度も上がり、むし暑く感じる日が増えてきます。その一方で「梅雨寒」という言葉があるように、曇りや雨の日は気温が思ったより下がることもあります。その日の気候にあわせ、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。また、急に温度が上がった日は熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとる、しっかり朝ご飯を食べる、十分睡眠をとるなど、自分でできることの対策をして、暑さに負けない体づくりをしましょう!



6月の保健目標 歯をたいせつにしよう!!



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯科検診の結果はどうでしたか。むし歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、毎日の歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがきかたを見直してみましょう。



問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 歯みがきをするのは (食べる前・食べた後) がいい
- (奥歯・前歯) は特に みがき残しやすい場所である
- 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる
- 歯ブラシだけで汚れは (全部・だいぶ) 落とせる
- 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているのを、 (いつも通り・注意して) 歯みがきをする
- 歯みがきをしないと 歯に (細菌・虫) がくっつく
- 歯ぐきの腫れを放っておくと、 歯が (抜ける・生えてくる) ことがある
- (よくかんで・飲むように) 食べよう
- 歯科検診結果の「GO」は (このままGO!・病気のサイン) を表す
- 歯科医院には歯が (痛くなってから・痛くなくても) 行く

答え

- 食べた後
- 奥歯
- 弱い力で
- だいぶ
- 注意して
- 細菌
- 抜ける
- よくかんで
- 病気のサイン
- 痛くなくても

おぼえよう!

歯の **みがき残しやすい** ところ

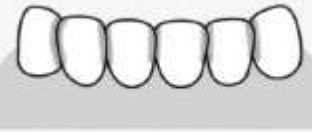
奥歯のみぞ (まん中のへこみ)



歯と歯肉 (歯ぐき) のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯垢(むし歯菌のかたまり)が残しやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所を特に意識して、時間をかけて、ていねいにみがきましょう。



得点を計算しよう! *1問10点です

全問正解で /100点

歯のクイズ王!



これからも毎日歯みがきをして 健康な歯を守ってください

間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、何度でもチャレンジ!



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



雨天でも室内でも油断大敵！



こまめに休養と水分補給をしよう。

- ・規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- ・こまめな水分補給
- ・疲れる前に休む
- ・無理をしない など

熱中症予防



保護者の方へ

～健康診断の結果について～

健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要であるという方に「お知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、今後の生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診していただければと思います。

なお、学校健康診断は問題や疑いがある人かなどを検査する『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もあります。ご理解・ご協力をかさねてお願い申し上げます。

また、今回の健康診断や、その結果に限らず、お子さまの心身の健康などについて気になること・ご心配なことがありましたら、担任又は保健室まで、いつでもご相談ください。



～梅雨どきの熱中症予防について～

今年も夏が近づき、熱中症やその対策について重点的にお知らせする時季となりました。ただ、曇りや雨が多い梅雨どきでも、注意が必要です。そのポイントの一つが「梅雨の晴れ間」です。

雨が降ると少し肌寒いこともありますが、時折雨が止み、太陽が顔をのぞかせると一気に気温が上がります。また、湿度が高いこと、体がまだ暑さに慣れていないことなどから、熱中症が起こりやすい状況と言えるのです。

睡眠や食事など、毎日の生活習慣・生活リズムから体力を維持しておきましょう。また、軽い運動や入浴などで汗をかくて、体を暑さに少しずつ慣れさせること（暑熱順化）やこまめな水分補給、帽子をかぶることなど、本格的な猛暑の前に、ご家庭でもお子様に改めてご指導をお願いいたします。さらに、ご家族全員でも予防や対処法について確認し、習慣づけていただければと思います。

暑熱順化



アタマジラミの確認をお願いします！！

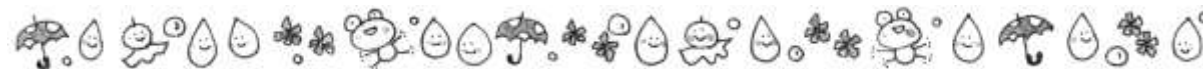
※ご家庭でお子さんの頭髪を気にかけてみてください。

「アタマジラミ」は人から人へと広がっていきます。ご家庭で、必ずお子さんの頭髪をしっかりとかき分けてみてあげてください。もし、ふけのような白いものがあつたら、それは「アタマジラミの卵」かもしれません。アタマジラミは、髪の毛の根元に寄生して、卵を産みつけます。卵は、5～16日で成虫になると頭皮から血を吸います。この時が一番かゆいようです。

アタマジラミの卵の特徴

- ・形が丸っこくて直径が0.5mmくらい
- ・毛を取り巻くようについている
- ・手で触ってもすぐには取れない。
- ・毛の根元から2～3cm 毛先に寄ったところにある。

アタマジラミの卵は…



6月のスクールカウンセラー来校予定日

下木先生(火)	4日	11日	18日	25日
竹林先生(木)	6日	13日	20日	27日



いずれの日も午前中です。保護者の方も面談可能です。面談の申し込みは、担任又は養護教諭へご連絡ください。

