

平成25年6月4日

ほけんだより 6月号

練馬区立豊玉南小学校

校長 山田 裕

体調管理に気をつけて

今年は何年よりも早い梅雨入りでした。雨が降ると気温が下がり、梅雨の間には夏日になるなど6月は気温の変化が激しいときです。5月に続いて「感染性胃腸炎」の報告がありました。体調管理には充分気をつけてください。疲れをためないように、毎日十分な睡眠時間が確保できるようにご家庭でもお声かけをお願いします。

< 6月の保健目標 > ☆歯を大切にしよう。 ☆せいけつにすごそう。

☆6月4日～6月10日は歯の衛生週間です！

歯科検診が終了しました。むし歯のあった人、むし歯になりそうな歯があった人、その他疾病の疑いのあった人には「健康診断結果のおしらせ」をお渡ししています。確定した健診結果ではありませんので、早めに受診するようにお勧めします。歯を大切にするために日ごろから「歯磨き」「バランスの良い食事」を心がけてください。



○よい歯バッジ

歯科検診で、むし歯がなかった人、むし歯を治療した人に「よい歯バッジ」をあげています。治療が済みましたら「歯科受診報告書」をお出しいただきますようお願いいたします。

○よくかんで食べるためには？

よくかんで食べることは、「脳の働きがアップ」「むし歯、歯周病予防」「運動能力がアップ」「消化を助ける」「がん予防」などに効果があるといわれています。

よくかむ習慣をつけるためには次のことが有効です。

☆食材を大きめに切る。



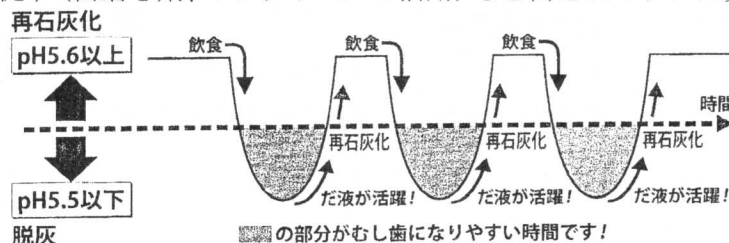
☆せんいの多いものや弾力のある物をとる。



○間食と歯の関係???

食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性に傾き、PH5.5以下になると歯の表面からカルシウムやミネラルが溶け出します。【脱灰】しかししばらくすると唾液の中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます。【再石灰化】

つまり食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯につながりやすくなるようです。脱灰を抑える（間食の回数を減らす。はみがきで歯垢を落とす。）ことや再石灰化を促す（歯磨き剤、キシリトールの活用）など歯と口のケアに努めることが大切です。



水泳指導が始まります！

6月より水泳指導が始まります。朝の体温を測定し、健康観察を十分をお願いいたします。

(熱、頭痛、腹痛、だるさなどはないか?)健康診断などで、治療が必要な疾病があった場合は、水泳指導までに医療機関を受診なさってください。

○次のチェックをお願いいたします。

・手足のつめを切っていますか?	・朝食はしっかり食べられましたか?
・耳そうじをしていますか?	・排便はすませましたか?
・睡眠不足になっていませんか? (前の日は早めにねるようにする。)	(下痢はしていませんか?)
	・化膿傷などはないですか?

熱中症に注意！



<熱中症を予防しましょう>

梅雨明けなど、急に気温が上がった時は「熱中症」に注意が必要です！体温を調節する能力には暑さへの慣れも関係しています。急に運動したり、無理をしないようにお願いします。

- ① 環境・気象条件を把握…気温、湿度のほか室内での活動は、部屋の風通しも重要です。
- ② こまめに水分+塩分補給…汗をたくさんかく場合は、スポーツドリンクや0.1~0.2%の食塩水の用意を！
- ③ 服装をチェック…吸湿性、通気性の高いものを選び、帽子なども活用しましょう。
- ④ 体を暑さに慣らす…急な気温上昇、梅雨の晴れ間に注意。冷房に頼らず適度に汗をかくことも大切です。
- ⑤ 体調を整える…十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本です。
- ⑥ 具合の悪い時は…少しでも「おかしい」と感じたら速やかに活動を中止し応急処置に当たります。

おうちの方へ

☆移動教室、全校遠足が終わりました。「楽しかった!」と思えることの裏には、おうちの方の協力や励ましとともに、一人一人のがんばりがあったからだと思います。元気に楽しく行って帰ってこられたことをうれしく感じました。

さて、一人一人が元気に楽しく頑張れるために大切なのは健康管理です。まず自分の体や心の状態を知っておくことが大切です。健康診断は自分の健康状態を知る良い機会です。身長、体重、平熱、視力、アレルギーの有無など、食事の様子や排便など、普段の自分の健康状態を知っておくことで、体調の良い悪い、体の成長など、変化が分かると思います。

☆定期健康診断が終わりました。健康カードをお返しします。ご家庭でお子さんと健康状態をチェックしてください。見終わった後は押印の上、学校にお返しく下さい。

☆「熱中症」が心配な季節になりました。学校ではこまめに水分補給するように声をかけています。ご家庭でも必ず朝ごはんを食べて、水分を摂って登校するようにお願いします。

☆汗をかく季節になりました。先日、健康委員会でハンカチ、ティッシュ調べをし、ハンカチ、ティッシュの大切さについて呼びかけました。毎日清潔なハンカチ、または汗ふきタオルを持ってくるようお願いいたします。持ち物には必ず、お名前をお書きください。