

保健だより 6月



令和6年6月3日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 富田 紀子

家庭数配布

陽射しの強い日や、じめじめとした蒸し暑い日が増えはじめ、学校生活の中で沢山の汗をかいている子が増えています。夏に近づく気候の変化から体調など壊している子もいます。この季節は細菌などが増えやすい時期でもあります。体の清潔が保てるよう、ハンカチ・ティッシュのほかに、汗ふきタオルなども持ってきておきましょう。また、おうちで過ごす時間も大切にしましょう。お風呂で清潔にするだけでなく、ゆったりと湯船に浸かる時間も作れると、汗をかきやすい体になって熱中症予防にもなります。

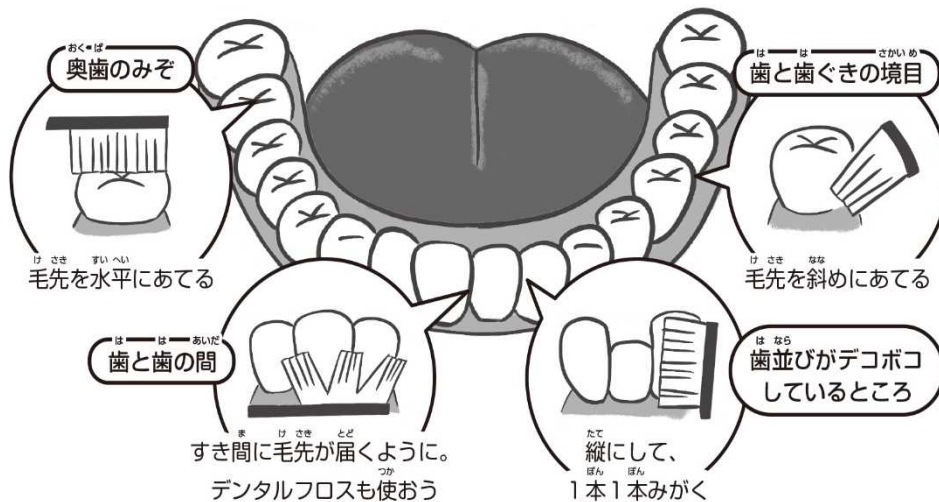
6月の保健目標

歯を大切にしよう・清潔にすごそう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

痛くないからといって、むし歯を放置している子はいませんか？子どもの歯でも、むし歯を放置していると、これから生えてくる大人の歯にもよくない影響があります。むし歯が見つかった人は、早めに治療にいきましょう。また、むし歯のなかった子も、引き続きいねいな歯みがきを心がけましょう。

みがかき残しやすい場所とみがかき方



よい歯バッジについて

6月中に、練馬区から「よい歯バッジ」が配布されます。今年度からは、定期健康診断で歯科健診を受診した児童が対象となります。

歯や口の健康は健やかな体づくりの基本です。治療が必要な子は、早めに治しましょう。

【おうちの方へ】

健康診断へのご協力をありがとうございます。受診が必要なお子さまには、各健康診断終了後数日以内に「健康診断結果のお知らせと受診のおすすめ」という用紙を配付しています。受け取られましたら、早めの受診をお願いいたします。また、用紙下部の報告書を学校へご提出ください。6月末からは水泳指導が始まります。それまでに治療を済ませておくようお願いいたします。また、無理をして水泳参加をすることがないように、体温測定や、食欲、顔色など、登校前の体調確認のご協力をよろしく願います。

ていきけんこうしんだん について

これからの定期健康診断の日程

健康診断の実施にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。健康診断の結果、治療の必要のあった児童には、お知らせを随時通知いたします。学校健診はあくまでも集団健診です。通知がなくても気がかりな症状がみられる場合には、早めの受診をお願いいたします。

つき 月	にち 日	ほけんぎょうじ 保健行事	たいしょうがくねん 対象学年	けんこうしんだんまえ 健康診断前の準備やお願い
6	6 (木)	しかけんしん 歯科健診	2, 6年生 <small>ねんせい</small>	あさ 朝の歯磨きを忘れないようにする。 <small>はみがわす</small>
	13 (木)		1, 5年生 <small>ねんせい</small>	

6月10日は『こどもの目の日』

現代の子供たちの近視傾向は大きな健康課題となっています。低年齢化する近視発症の予防や、弱視の早期発見や治療を目指して昨年制定されました。

眼科健診では、「画面を長時間見ていませんか？」と指摘されている児童が複数いました。長時間タブレットやスマホ等の画面を見続けたり、画面との距離が近づきすぎてしまったりすることで、仮性近視だけでなく、眼球が内側に寄ってしまう急性内斜視などが生じる場合があります。身近になったスマートフォンやタブレット学習だけでなく、就寝時刻の遅さや普段からの姿勢の問題、遠くを見るきっかけの少なさなど、複合的に原因があると思われませんが、成長期の今だからこそ、スクリーンタイムや姿勢、睡眠時間などを見直して、健康な目を育てていくことが大切です。 (参照動画：日本眼科医会 資料より)

日本眼科医会では、動画「進む近視をなんとかしよう大作戦の巻」や、ぎがっこデジたん！の漫画などを配信しています。おうちの方と一緒にぜひ見てみよう。

動画



まんが



プー ル 授 業

ルールを守って 事故0に

プー ル サイ ド を 走 ら な い

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

と 飛 び 込 ま な い

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふ ざ け な い

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無 理 を し な い

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

水泳は全身運動です。大変体力を使います。「じゅうぶんな睡眠」「しっかり朝ごはん」を必ずとり、体調を整えて参加しましょう。

けがの予防のために、「つめ」は短く切っておくようにしましょう。

引用・参考：「健」2023年6月号、「健康教室」2023年6月号、日本眼科医会資料