

ほけんだより 6月

令和 6 年 6 月 3日
練馬区立大泉学園緑小学校
保健室

6月は雨の多い季節です。夏に向けて気温が高くなるだけでなく、湿気も多いので汗をたくさんかきます。水分補給のための水筒、汗を拭くためのタオルやハンカチをご用意ください。



5月の感染症

溶連菌感染症が1名出ました。保健室への来室は、気圧や天気の変化からか発熱のない頭痛を訴える児童が毎日います。疲れもたまっていくところです。今一度睡眠時間を見直して十分に疲れがとれるようお子さまと話し合ってみてください。



4月から始まった健康診断も6月で終わります。健康診断の結果については、治療の必要がある場合にお知らせを配布しています。早めの受診をお願いします。また、いずれも異状のなかった人は、6月末にけんこうファイルでお知らせします。確認していただきましたらほけんファイルのみ学校にご提出ください。

6月4日はむし歯予防デー

むし歯予防集会では、保健委員会の児童が作ったビデオをみんなで見ました。その中でハミガキマンがむし歯にならないために大事なことを5つ教えてくれました。



- ① よくかんで食べる（よくかむとだ液の量が増え食べかすを洗い流してくれる）
- ② 野菜やくだものを食べる（食物繊維がたくさんあるのでかむだけで歯をきれいにする効果がある）
- ③ たべたらすぐみがく（たべてそのままにしておくとうし歯菌にむし歯を作る時間をあたえてしまう）
- ④ 自分にあった歯ブラシを使う（自分にあった形大きさを選び、毛先が開いてしまったら取り替える）
- ⑤ むし歯になったら歯医者さんにいく（早めに治すと痛い思いをしない、歯をお掃除してもらうことも大切）

むし歯は1度なったら、歯みがきだけでは治すことはできません。むし歯ができたらなるべく早く、お医者さんの治療を受けてください。

★よい歯のバッジ配布について★

今年度から、練馬区の基準で歯科健診を受けた児童全員によい歯バッジを配付します。学校の健診を欠席した場合は、「歯科健診受診のおすすめ」を配付いたしましたので、6月30日までに受診し、学校に提出した場合によい歯バッジを配付します。



保健目標

歯を大切にしよう 梅雨時の健康に注意しよう

水泳指導が始まります！ 次のことに気をつけましょう。



☆内科、耳鼻科、眼科健診で治療のおすすめをもらった場合は、治療しないままプールに入ると症状が悪化してしまうことがあります。早めに受診し、治療するようにしてください。

☆アトピー性皮膚炎等、皮膚が弱くラッシュガードを着用する場合は、事前に担任までお知らせください。



熱中症にご注意！

暑い日が増えてきました。この時期はまだ体が暑さになれていないので、熱中症になりやすいです。こまめに休養をとり、無理をしないようにしてください。また、今の時期に暑さに慣れておくことも大切です。いっぱい外遊びをして、汗をいっぱいかいて、夏に負けない体づくりを心がけたいですね！

調節できる衣服のご準備をお願いします。

暑い日もあれば、涼しい日もあり、6月は湿気が多いためムシムシと過ごしにくい季節です。教室でもエアコンや扇風機を使うことが増えてきました。脱ぎ着のできる上着をご準備いただき、暑いとき、涼しいときに調節するようにしてください。