

ほけんだより 6月

南が丘小学校
保健室
令和3年6月1日

梅雨の季節になりました。この時期は気温の変化が激しく、体調不良になりやすい時期です。時々、真夏のように暑くなる日もあります。まだ暑さに体が慣れていないので、油断すると熱中症になることがあり、注意が必要です。夜はしっかり寝て、日中はこまめに水分を摂るように心がけましょう。



～ 今すぐに行える 熱中症対策 ～



- こまめに水分補給をしましょう。お茶はたっぷり持ってきてください。
- 涼しい生地の服を着るようにしましょう。気温が変わりやすく寒い日もあるので、簡単に羽織れるような服も持ってくるようにしましょう。
- 汗をかいたら、タオルでふきましょう。汗をかいて、濡れた服をそのままにしてしまうと、必要以上に体が冷えてしまいます。
- 熱中症は暑さに慣れていないと起こりやすいので、中で遊ぶばかりでなく、日頃から外で遊ぶことも大切です。外で遊ぶときは、こまめに休憩をとりましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べてきましょう。熱中症対策として、梅干しやお味噌汁で朝、塩分を摂取することもおすすめです。熱いお味噌汁が飲みにくい場合は、少し冷ましたお味噌汁もおすすめです。



★ 感染防止対策にご協力をお願いします ★

「いつから体調が悪いの？」と聞くと、「朝起きてから」「昨日の夜から」ということがあります。新型コロナウイルス感染症は、「いつ」「どこで」「誰が」感染してもおかしくない状況です。朝、体調が優れないと感じた場合は、無理をせず、ご家庭で様子をみていただきますようお願いいたします。

また、朝のお忙しい時間にご面倒とは思いますが、引き続き、朝の健康観察（検温、体調チェック）をお願いいたします。



～ 6月の保健行事 ～

- 1日(火) 内科検診(6の1、6の2)
2日(水) 尿検査(臨時)…前回の尿検査で提出できなかった児童のみ提出
3日(木) 内科検診(6の3、6の4)
10日(木) 尿検査(二次)…一次検査で陽性の児童のみ提出
※ 3年生の色覚検査は、6月中に行います。

☆各健康診断の結果を、準備ができ次第、お渡ししますのでご覧ください。
お子さんの様子を見ながら受診してください。すでに受診済みで経過観察中の場合は、その旨や学校で気をつけることなどを保護者の方がご記入ください。

歯科検診結果…全員にお渡しします。

内科検診、眼科検診、耳鼻科検診結果…異常があった児童にのみお渡しします。

～ 6月4日から10日は、歯と口の衛生週間です！ ～

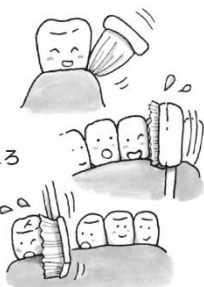
ポイントは…

- えんぴつ持ち
け さき ひろ
● 毛先が広がらない
てい ど かる ちから
程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



ちゅう い 注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯

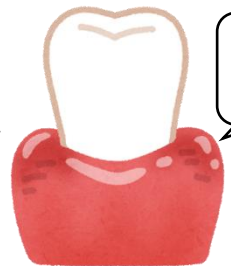


〇●〇 歯周病と歯肉炎 〇●〇

歯周病とは、歯肉炎が進んだ状態で、歯を支える骨にまで腫れが広がっている重度な炎症のことです。

歯肉炎の状態であれば、歯ぐきだけが腫れているので、歯みがきによる改善することができます。

歯ぐきが腫れていると感じたときこそ、手遅れにならないように、しっかりと歯みがきをしましょう。



・・・・・・・・雨の日は要注意・・・・・・・・

そろそろ傘の出番が多くなってきました。

傘は自分たちを雨から守ってくれる便利なものですが、時に、人にけがをさせてしまったり、前が見えないと事故に巻き込まれてしまうこともあります。傘を持つときは傘の先を下に向け、傘をさすときは前が見えるようにして使いましょう。

