

教育目標
たのしく
かしこく
せいっぱい

ほけんだより

令和3年6月1日
NO.4
富岡市立高瀬小学校
保健室

これから、梅雨の季節になります。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。

過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまのようすの変化に気を配っていきましょう。

健康管理をしっかりして、感染症を予防しましょう。

6月保健目標

歯と口の健康
について知ろう



6月4日はむし歯予防デー

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩です。

高瀬小では、給食の後、感染症対策をしながら、歯みがき指導を行っています。

ご家庭でも、親子で歯をみがくことで、毎食後に歯をみがく習慣をつけましょう。

正しくみがくために・・・

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。1本1本みがくつもりでみがく。



6月の保健行事

- ★内科検診
6/3（木）13:15～
桜・星組、3年生、4年生
- ★レントゲン撮影
6/11（金）9:20～
1年生希望者
- ★心臓検診
6/24（木）10:00～
1年生（全員）
2年生（1年時の未済者）

歯と口のための「歯科保健4つのポイント」

1. 食べたらみがく習慣を

食後30分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。



3. 規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響をおよぼします。



2. 栄養バランスのよい食事

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、また、骨、歯によいとされるカルシウムは、ビタミン類やリンといっしょにとることで吸収されやすくなります。



4. 定期的に歯科検診を

乳歯のむし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずにすみます。



富岡甘楽「歯と口に関するコンクール」への学校代表児童の紹介

- ★よい歯の児童代表 【6-1 齋藤 康紀さん】
- ★図画学校代表 【3-2 金井 萌花さん】
- ★ポスター学校代表 【5-3 田中 杏莉さん】
- ★標語学校代表 【6-1 窪田 琉良さん】

標語学校代表作品

よく噛んで
正しくケアして
健康長寿



※今年度もよい歯の審査会・コンクールの表彰式は中止となります。

熱中症は、正しい知識を持っていれば予防できます！

熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が壊れるなどして発症する障害のことをいいます。

熱中症の原因は、体温が上昇して体温調節機能のバランスが崩れ、体内に熱が溜まってしまうことです。体温が上昇した場合、人の体は適度な体温を維持するために、汗をかいたり皮膚温度を上昇させたりして熱を体外へと放出します。この機能が損なわれることで熱中症が生じます。

★熱中症予防へのお願い★

① 水筒

登下校や体育中、体育の前後にこまめに水分補給をしています。



※スポーツドリンクは、運動の前・中・後に水分の補給と糖質を中心としたエネルギー源の補給、ビタミンやミネラルを補給する飲料です。糖質がたくさん含まれているので、「氷」をたくさん入れてきて薄めて飲むことをおすすめします。また、スポーツドリンクが苦手はお子さんは、ミネラルの入っている「麦茶」をおすすめします。

さらに、梅干しや味噌汁、塩むすびなどから塩分を積極的に取りましょう。

※体調が悪い時は、必要に応じて保健室で経口補水液等を飲ませます。

③ タオル

汗をたくさんかきますので、汗拭きタオルやハンカチを2～3枚用意しましょう。



② 帽子

これからは、紫外線の多い時期です。外に出るときは、必ず帽子をかぶるようにしましょう。

帽子は、つばが広く通気性のよい素材のものがおすすめです。

帽子をかぶりましょう

④ マスク

- 暑くても、マスクを着用します。
- 息苦しい時は人から離れて、マスクを外して呼吸を整えます。
- 登下校中、人から離れている場合にはマスクを外しても大丈夫です。
- 汗や鼻血でマスクが使えなくなる場合もあります。予備を2～3枚ランドセルの中に入れてください。

頭ジラミに注意

主に10歳以下の子に多く、側頭部～後頭部やその周囲をよく引っかきます。頭髮の根元付近に付着した0.05mm程度の白い卵で発見することが多く、2～4mmの虫が見えること、ヘアキャスト（髪にまとわりつくゴミ）と区別できないこともあります。

アタマジラミの白い卵が根元に付着する。皮膚科を受診 →

