

保健だより6月

令和6年5月31日
愛和小学校長 水野 裕司
養護教諭 野田富美代

いよいよ運動会目前です。子供たちのがんばる姿は気持ちがいいですね。たくさんの元気をもらっています。そして6月になると、いよいよ夏の暑さが本格的になっていきます。一方梅雨時は、急に気温が下がって寒く感じる日もあるでしょう。体調を整えて過ごしていきましょう。

熱中症の予防について

学校の20分の休み時間で、ずっと走り回っていてチャイムが鳴って動きを止めると体中から汗がだらだら流れ落ち、頭がボーとするや痛く感じることがあります。これは熱中症の初期の症状です。

そんな時はすぐに水分を取って、水道の水で顔や手を洗って、汗をハンカチでふき取りましょう。すぐに治りそうになれば保健室に来てください。

こんなときは水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前

運動前後、運動中

お風呂に入る前、入った後



危険!
熱中症が
起こりやすい
条件

からだ
・栄養不足
・体調不良
・脱水状態
(下痢など)

行動
・激しい運動
・慣れない運動
・水分をとっていない

環境
・気温(室温)、湿度が高い
・日差しが強い
・風が弱い
・急に暑くなった



暑い日に、夢中になって遊んでいると、熱中症になることがあります。

遊びも休憩しながらやることを意識してほしいです。また、しっかり睡眠、食事や水分をとっていると熱中症になりにくいです。日ごろからの体に良い生活習慣も大切です。

*学校ではこれからの季節、熱中症予防のために気温や湿度が高い日は体育や休み時間の外遊びが中止になることがあります。

6月の保健目標「歯を大切にしよう！」

むし歯になりやすい人って、いるの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



がつ ほけんぎようじ
6月の保健行事

ひ ようび 日 曜日	ないよう かいしじこく 内容・開始時刻	たいしょうしゃ 対象者	その他
6日(木)	しか けんしん 歯科健診 8:45～	【4、5、6年生】	あさ は 朝、歯をみがいてきて ください。 
13日(木)	しか けんしん 歯科健診 8:45～	【1、2、3年生】 【8日の欠席者】	あさ は 朝、歯をみがいてきて ください。
20日(木)	しきかくけんさ 色覚検査 	① 【4年生の希望者】 ② 【他学年の希望者】	① 10日(月)に、『色覚検査について のお知らせ』を配布します。『希望 かくにんしよ 確認書』を14日(金)までに、 <u>ぜんいん 全員</u> 担任に提出してください。 ② 6月中に、希望する旨を連絡帳で お知らせください。検査の日時 は、後日お知らせします。

し か けんしん けっせき ばあい
【歯科健診を欠席した場合】

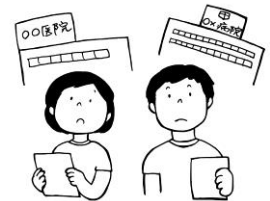
- 『欠席者健康診断のお知らせ』を渡しますので、本校学校医もしくはお知らせの裏面の医院に行って健康診断を受けてください。
- 受診結果は、6月28日(金)までに担任に提出してください。

けっか し
【結果のお知らせについて】

- 歯科健診の結果は、全員に渡します。『受診の必要があります』に○がついた人は、早めに受診し、『受診結果票』を担任に提出してください。
- 色覚検査は、精密検査が必要と思われる場合に渡します。受診が済みましたら、『受診結果票』を担任に提出してください。

けんこうしんだん ねが
健康診断についてのお願いです

- 学校の健康診断はスクリーニング(集団の中から選び出す)が目的です。
子ども せいちょう かてい からだ ふちょう しっぺい きゅうそく あっか
子供が成長する過程で体の不調や疾病があると、急速に悪化したり
こころ せいちょう がくしゅう えいきょう で いじょう しっぺい うたが
心の成長や学習にも影響が出ることもあります。異常や疾病の疑いが
ある時は早めに主治医に受診し、その結果を学校へお知らせくださいますよう
ねが
お願いします。



- 内科・眼科・耳鼻科健診等で、『健康診断結果のお知らせ』を渡された人は、早めに医療機関を受診し、『受診結果票』を担任に提出してください。
- 内科、眼科、耳鼻科健診等を欠席等で受診していない人に、『欠席者健康診断のお知らせ』を渡しました。提出日までに医療機関を受診し、『受診結果票』を担任に提出してください。
提出日は、お知らせをご覧ください。