

ほけんだより 6月

令和6年5月31日
 多摩市立聖ヶ丘小学校
 校長 高藤 浩

こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日
 急に暑くなった日
 風が弱く、日差しが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
 急な運動をすると **熱中症の危険** があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

5月中旬から、急に暑くなる日がありました。体が暑さに慣れていない5月・6月は、熱中症になりやすいと言われています。

人間は汗をかくことで体温の上昇を抑えて、熱を発散しています。梅雨の時期は湿度が高いため、汗が蒸発しにくいので、体温調節がうまくできないことがあります。

例年6月は、雨が降って肌寒い日もあれば、日差しが強くて暑くなる日

もあります。本格的な夏になる前に、汗をかくことができる体づくりも重要です。こまめに水分をとり、睡眠時間を確保し、朝食を必ず食べ、適度に体を動かして、熱中症になりにくい体を作っておきましょう。また、熱中症予防対策として、学校では、校舎の外に出る時は帽子をかぶることを推奨しています。本格的な暑さになる前に、風通しのよい帽子をかぶって登校するようにしてください。



学校で行う定期健康診断は、学校保健安全法により、6月30日までに全て終わることになっています。今年度の聖ヶ丘小学校の健診は順調に進んでおり、歯科健診と尿検査3次検査（該当者のみ）を残すのみとなりました。お子さんの全ての定期健康診断結果は、腎臓病検診（尿検査）や心臓病検診の結果などが検査機関から全て届き次第、けんこうカードにてお知らせいたしますので、もうしばらくお待ちください。健康診断で何か異常が見つかった場合や、疑わしい場合には治療勧告書をお渡ししています。お知らせをもらった人は早めに受診してください。

6月の健診予定...

7日(金)・・・八ヶ岳移動教室前健診(6年生)

※『健康のしおり』を忘れずに!!

27日(木)・・・**歯科健診**(全学年)

※朝、歯みがきを忘れずに!

6月の保健目標

歯を大切にしよう

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



歯科健診の結果のお知らせは、全員にお配りします。

歯と口の健康状態をおうちの人にも確認してもらうために、多摩市では、むし歯のなかった人にも歯科健診のお知らせをお配りしています。歯科健診後に持ち帰りますので、ご家庭で確認してみてください。



歯ブラシの点検をおねがいします。

聖ヶ丘小学校では、歯と口の健康増進のために、給食の後に、『はみがきタイム』を設定して、全校で取り組んでいます。毎日持たせていただいている歯ブラシの毛先が、開いていませんか?点検をお願いします。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



5月の感染症発生状況をお知らせします。水ぼうそう（5名※いずれも

予防接種を受けていた子でした。）、溶連菌感染症（2名）、胃腸炎（1名）。



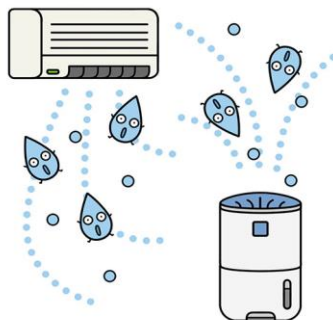
カビ・ダニ・コバエ
アレルギー
かも!?



長引くせき、悪化する喘息やアトピー、鼻炎
もしかして…。



小雨でも換気を



除湿をしよう



こまめに掃除を