

6月のほけんだより

令和6年5月31日
多摩市立永山小学校
校長 向井 美紀
主任 養護 教諭

あじさいの英語名は「ハイドランジア」といい水の器という意味です。たっぷりの水をたくわえていることが由来だそうです。でも、大きな葉っぱがたくさんついているので、土が乾いてしまうと水分が失われて元気がなくなります。だから、あじさいは雨の多い梅雨の季節に美しく咲くんですね。わたしたちも同じです。これから夏を迎えて暑くなると汗をかくことが多くなり、体内の水分が不足してしまうと体調をくずしてしまいます。「のどがかわいたな」と感じる前に少しずつ水分をとるようにしましょう。



暑さに慣れておこう！

もうすぐ夏本番

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

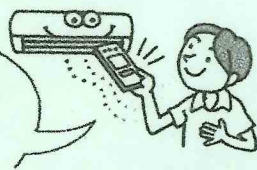
暑さに慣れるには...

- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする

やや暑いところでややきついと感じるくらいがポイント！



本格的な暑さの前に頼り過ぎないように



永山小学校 保健行事一覧表に訂正があります！

× (水)
○ (火)

曜日の表示が違っていました。訂正をお願いします。

6月	4	(火)	移動教室宿泊前健診					☆	☆	6年
月	12	(水)	耳鼻科健診	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

× (木)
○ (水)

6月のほけんもくひょう

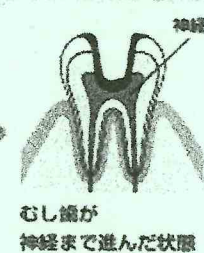
歯を大切にしよう！



6月10日～6月21日は永山小「歯みがき週間」です！

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。永山小では年に2回、口の中の健康を考え、日頃の習慣を見直す期間になっています。※学級別実施期間や持ち物等は、後日「歯みがき週間についてのお知らせ」を配布しますのでおうちの方と確認してください。

5月23日・30日の歯科健康診断では、むし歯がある人は少ないものの、一人で何本もむし歯を持っている状態の人がいます。また、「初期歯肉炎：あり」や「C0要相談（要診して相談）」の人が多くみられました。歯肉炎はもちろんのこと、初期むし歯は正しいブラッシングで改善されます。ぜひ、給食後の歯みがき週間の実施を見合わせて、おうちでも朝・夕（夜）の歯みがきは、よりいっそうていねいに、時間をかけておこなってみてください。また、むし歯等の異常が見つかった人は、早めに治療を始めましょう。



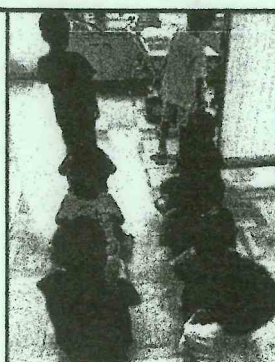
【歯科健診の様子5/23・30】

浅井歯科校医先生は、一人一人の口の中の状態をていねいにみてくださいます。



歯科医さんが口の中の様子をみて、記録の方が記入します。

会場ではしゃべらず静かに待つことができています1年生。



児童一人一人に必ず手袋を交換しています。時間はかかりますが感染症予防のための配慮です。



おうちの方へ

永山小学校の児童の口の中の状態は概ねきれいであるとのことでした。ただ、初期歯肉炎（G0）の人が多かったので、日々の歯みがきでは、歯と歯の境目に気を付けてブラッシングするようお声掛けください。また、むし歯が複数本あり、特に永久歯にある場合は早めの治療をお勧めします。



山盛りの使い捨て手袋