

6月のほげんだより

令和4年6月3日
多摩市立諏訪小学校
校長 齋藤 幸之介
養護教諭 小倉 由里

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のですね。わたしたちも同じです。これから夏を迎えると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！

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



定期健康診断が終わりました。

4月から始まった定期健康診断が6月2日の歯科健診で終了しました。「治療のお知らせ」をもらった人は早めに治療をすませましょう。今後は定期健康診断以外で、色覚検査（4年希望者）や小児生活習慣病予防健診（5年希望者）、脊柱側弯検診（5年希望者）が予定されています。



6月のほけんもくひょう

は たいせつ 歯を大切にしよう

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です！

1年の中でも特にこの期間は、口の中の健康を考え、日頃の習慣を見直す期間になります。6月2日（木）の歯科健康診断では、むし歯がある人は少なくなっているものの、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、「歯垢：多い」・「初期歯肉炎：あり」の人が大変多くみられました。学校ではいま、給食後の歯みがきの実施を見合わせていますので、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ください。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。



し かけんしん ようす 【歯科健診の様子】

会場ではしゃべらず静かに待つことができます。1年生。



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。

感染防止のため、児童一人の健診が終わると必ず手袋を交換しています。



宮川歯科校医先生は、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。



山盛りの使い捨て手袋