

保健だより 6月



令和7年6月5日(木)
小金井第二小学校
保健室



■6月の保健目標■

歯を大切にしよう



先月は、水痘や溶連菌に罹患した児童が多くいました。学校感染症で欠席した場合は、「登校許可証明書」が必要になります。病院で書いてもらい、再登校時にお子さんに持たせてください。また、感染症に限らず、大型連休明けから頭痛や悪心、倦怠感を訴えて保健室に来室する児童が増えています。寒暖差疲労や日頃の疲労が出てくる時期です。早めに寝たり、湯船に浸かって温まったりとリラックスできる時間をつくってみてください。

今月は、梅雨特有の気候が予想されます。天気予報を確認し、雨の日は傘や予備の靴下、暑い日は水筒や汗拭きタオルなどを持参し、子供たちが快適に過ごせる準備をお願いいたします。

～むし歯の治療はお早めに～

5月22日の歯科検診を最後に、今年度の定期健康診断がすべて終了いたしました。前日や当日の準備等、ご理解ご協力いただきありがとうございました。

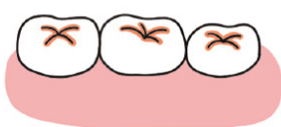
歯科検診の結果(黄色の結果のお知らせ)につきましては、全校児童に配布しております。よく読んでいただき、受診が必要な方はできるだけ早く受診していただきますようお願いいたします。むし歯は勝手に治ることはありません。歯医者を早めに受診することで、悪化を防ぐこともできますし、費用も抑えることができます。むし歯があったお子さんは必ず歯医者で診てもらってください。



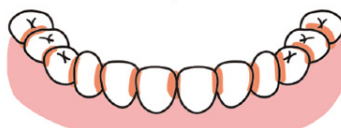
みがきのこしが 起きやすい場所

自分の歯並びをみて
どのようなところが虫歯になりやすいのか
確認してみましょう！

おくば 奥歯のみぞ



は 歯と歯の間



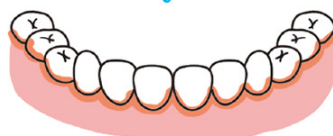
は 歯のうら側



は 歯の高さがちがうところ



は 歯と歯肉のさかい目



だから重要！

寝る前の 歯みがき

睡眠中はむし歯菌から歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるので、口の中がむし歯になりやすい環境です。



プールの前の日にチェック

水泳指導が始まります。プールに入る前日や当日に、ご家庭でお子さんと確認してください。

前日

- 手足の爪を切る
- 体をしっかり洗う
- 夜は早く寝る
- 前日までに耳の掃除をする
→ 耳あかがプールの水を含むことで
耳の病気になりやすくなる。
- 目、耳、鼻の病気がある人は
お医者さんに相談しておく
- 水泳帽や水着、タオルの忘れ物はないか確認する

当日

- 体温を測る
- プールカードに記入・押印する
- 朝ご飯を食べる
- タオルの貸し借りはしない
- プールの前後にはシャワーで
体をよく洗い流す



暑さ対策について

熱中症が心配になる時期です。暑さに慣れていない体では、急に気温が高くなったときに熱中症になりやすくなります。本格的に暑くなる前に、暑さに慣れるようにしてください。また、暑い日は水筒や帽子、汗拭きタオルなどを持たせるようお願いいたします。

急に暑くなることも…



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。