

ほけんだより

令和5年6月1日
北区立豊川小学校
ほけんだより6月号
校長 中村 順子
養護教諭 加納 純子

『「おし暑い」から
「暑い！」へ…』

夏はもうすぐ

梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気が続きやすい6月。気温も高めで、じっとり、ジメジメした蒸し暑さを感じる人が多いですね。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しが良くないところにいたりすると、熱中症になる危険があります。



でも、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。その日、そのときに合わせて上着を着脱できるように、薄手のシャツを1枚持ち歩くなど、工夫を心がけましょう。



また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がったときも、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとる、帽子をかぶるなどの対策をしましょう。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事も欠かせません。夏の暑さに今から備えましょう。



【歯みがきチェックの取り組みについて】



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。6月2日（金）に「カラーテスター」というプラーク（みがき残し）を染め出す錠剤を1人1つ配付します。ご家庭で、お子さんの歯のみがき残しをチェックしてみてください。詳細は配付したプリントに書いてあります。よくお読みいただき、ご協力をお願いいたします。

カラーテスターを使うと、みがき残したプラークが赤く染め出されますので、これからの歯みがきは赤くなっていたところを重点的に落とすようにみがけば良いということが分かります。

まずはお子さんだけで歯をみがいて、カラーテスターでチェックしてプリントに赤鉛筆で塗って、お子さん自身がもう一度赤いところがなくなるように歯みがきしてください。その後に保護者の方は仕上げみがきをしてあげてください。

※小学生の間は、仕上げみがきが必要であると言われていています。特に低学年は、仕上げみがきがむし歯予防に有効です。カラーテスターを使わないときも、保護者の方が仕上げみがきをしてあげてください。高学年は、週に1回の仕上げみがきや口腔内の状態をチェックしてあげてください。

★6月12日（月）までに、取り組んだプリントを学校にご提出ください。

今月の保健目標

「歯を大切にしよう」

自分では気づきにくい面もある「口臭」その主な原因として

- ・起床時や空腹時（生理的口臭）
- ・においの強い食べ物を食べた時
- ・歯周病や呼吸器、消化器の病気
- ・緊張やストレスで唾液の減少があります。それらの予防やケアのためにも、歯や口の中の清潔が重要です。歯のみがきが十分にできているかチェックしましょう。

保健行事予定 <6月>

2日（金）	内科健診（1-3, 2-1）
13日（火）	内科健診（2-2, 2-3）
16日（金）	歯科健診（4くみ、欠席者）
22日（木）	内科健診（4年）前日健診含

<視力検査の結果について>

眼科健診が終了しました。視力について受診が必要な方には「結果のお知らせ（ピンク色用紙）」を配付しました。2年生以上はB以下の方、1年生はC以下の方のお知らせを配付しています。視力検査のお知らせを受け取った方は、眼科を受診していただきますよう、宜しくお願いします。

<出席停止期間について>

- ・インフルエンザに罹患した場合…発症後5日を経過し、解熱後2日を経過するまで
 - ・新型コロナウイルス感染症の場合…発症後5日を経過し、解熱後1日を経過するまで
- ※家族の方が罹患しても、児童本人が体調不良等なければ登校して問題ありません。
※お子さんの体調が悪い時には、無理をさせずに休ませてください。

<眼科 Dr より>

ここ数年で視力が下がる児童が増えたように感じている。病的な近視にならないためには、毎日2時間は太陽を浴びること。そして眼科医会からは『3つの20』つまり、『20分間近くを見ていたら、20フィート（5～6m）先のものを20秒見る』ことが目には良いということが分かってきた。児童のみなさんには目を大切にしてほしい。

また、遠視の場合は眼自身の筋肉の疲労防止のためにも、メガネを常にかけていることが大切なので、常時かけていない児童にはかけさせてください。



7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒に
やってみてください♪



★★★
★こた答えは保健室前のほけんしつまえ掲示板上けいじばんにあります★★★