

6月のほげんだより

令和4年6月1日
美乃浜学園 保健室



梅雨時の熱中症予防について

今年も夏が近づき、熱中症やその対策についてお知らせする頃となりました。熱中症は、梅雨時～梅雨明けの時期も注意が必要です。なぜなら、湿度が高い梅雨時は、汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすいからです。

また、気温が急に上がる梅雨明けも、身体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。熱中症対策のために、身体を少しずつ暑さに慣らしていくこと（暑熱順化）が大切です。

学校でもこれからの時期、こまめに水分を補給し、休み時間・体育の時など身体を動かす際・徒歩での登下校時は、感染症対策を行いながらマスクを外すよう声をかけ、熱中症予防に取り組んでまいります。ご家庭でも、十分な睡眠時間の確保や規則正しい生活など、お子様の毎日の生活習慣・生活リズムに注意をはらっていただけると、とても助かります。



汗をかく習慣をつけておこう！

体育のある日や、暑くなる日は、水筒の量も多めに持ってこよう！



今日から始める
夏の準備

汗をかく
軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる
早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

6月の健康診断日程

- 2日(木) 歯科検診 2年2組・3年
- 3日(金) 心臓病二次検診
(7年生該当生徒)
- 7日(火) 内科検診 4年
- 9日(木) 尿検査一次もれ者日
- 10日(金) 心臓病二次検診
(1年生該当児童・経過観察者)
- 15日(水) 尿検査二次
- 16日(木) 内科検診 8年
- 17日(金) 内科検診 5年
- 24日(金) 尿検査二次もれ者日

プール学習が始まります！

安全にプール学習ができますよう、お家の方のご協力をお願いいたします。

- ① 毎朝の検温測定や健康観察により、お子様の健康状態をよく把握してください。そして、お子様の体調が優れない場合は、プール学習への参加は見合わせてくださいますようお願いいたします。
- ② 手足の爪は、短く切っておいてください。
- ③ 気になる所がある場合は、早めに病院を受診しておきましょう。

プール学習

元気に楽しむために

- 朝ごはんは食べましたか？
- 睡眠は十分とれましたか？
- 顔色は悪くありませんか？
- ケガをしているところはありませんか？





本校、保健委員会の子供たちが歌う、「歯みがきサンバ」のリズムに合わせて、給食後の歯みがきを全学年行っています！



前期課程では、学校での給食後の歯みがきに、歯みがき粉を使っていません。その理由は…

学校歯科医の意見から

小学生の時期は、歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てて、歯の汚れを落とす感覚をつかませることがまず大切。歯みがき粉を使うと、磨けば磨くほど口の中に泡が立ち、かえって歯が磨きづらくなってしまいます。また、歯みがき粉の爽快感によって、実際は磨けていないのに、歯を磨いた気になってしまいがち。歯みがきがしっかりできていないと、歯みがき粉を使っても、その効果は十分に得られない。歯磨き粉は歯みがきの補助にしかすぎず、小学生の時期は、丁寧な歯みがきをしっかりと身に付けてほしい。



後期課程は、歯みがき粉の使用は、個人の判断に任せています。

※ご家庭での歯磨きの際は、しっかり歯みがきを行い、仕上げ磨きとして歯みがき粉を使っていたら、より効果的とのことですよ。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

- 奥歯のみぞ**
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。
- 歯と歯の間**
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。
- 歯と歯肉の境目**
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。
- 歯並びが悪いところ**
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



※6月1日~6月9日にかけて、5・6年生は**全国小学生歯みがき大会**に参加します。歯肉炎予防について学習し、デンタルフロスの使い方も実習します。

※1年生は、給食後の歯みがきの時に、養護教諭が歯みがき指導を行う予定です。