

令和4年6月1日 美乃浜学園 保健室

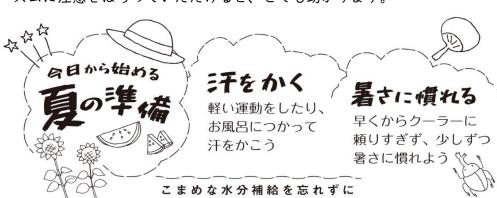


梅雨時の熱中症予防について

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、充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。





こよう!は、水筒の量も多めに持って体育のある日や、暑くなる日



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

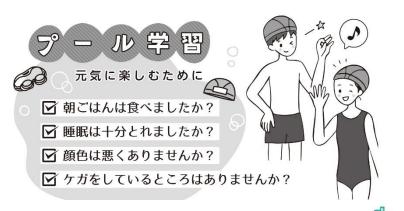
17日(金)内科検診 5年

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。



6月の保健目標

歯と口の健康に気をつけよう





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う。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、その効果は充分に得られない。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。



·00'

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だくと、より効果的とのことです。

みがき頭しやすい場所とみがき方のポイント





※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。