



令和5年6月号

葉鹿小学校 保健室



新型コロナウイルス感染症が5類に移行されてから約1ヶ月経ちます。本校では、基本的な感染対策を継続しながら教育活動を進めていきますので今後ともご協力をお願いいたします。登校前のお子さんの健康観察（検温等）をしていただき、発熱や風邪症状（のどの痛み・咳・だるさ・息苦しいなど）がある場合は、登校せず自宅で休養するようにお願いします。

6月の健康診断

2日（金）腎臓検診2次（該当児童）・・・1日（木）に容器2本・腎臓検診調査票・説明書をお配りします。

提出できない児童は、12日（月）に提出します。（容器は保管）

7日（水）内科健診（1, 3, 5年生）・・・夏型体育着の準備

14日（水）内科健診（欠席者、2, 4, 6年生）・・・夏型体育着の準備

歯科健診を終えて

学校歯科医の石井先生から「いいですね。」と、きれいな歯をほめていただいた児童がたくさんいます。一方で、「歯みがき、がんばって。」や「スポーツドリンクをたくさん飲んでね。」「チョコレートが好きでしょう。」「あと5分間余計に歯みがきしようね。」と言われた児童もいます。学童期は、乳歯と永久歯が混在することがほとんどです。乳歯は、大人の歯よりもやわらかくて酸に弱いので、むし歯になりやすいです。寝る前には1本1本丁寧にみがくことをお勧めします。就寝前に仕上げみがきや、みがき残しがないか確認をしていただけるといいと思います。

石井先生からご指導がありました。スポーツドリンクは、水で2倍に薄めて飲んでください。熱中症対策としては、水と塩があれば熱中症になることはないそうです。保健室にも塩を用意してあります。（もしもの時の経口補水液も準備しています。）朝は、洋食よりも和食がお勧めとのお話がありました。和食の方が洋食よりも塩分が多く熱中症になりにくいデータがあるそうです。朝の味噌汁とかがおいしいですね。



上手に歯みがきでできるかな？

ポイントは・・・

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく

注意してみがきたいところは・・・

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



よ くかむと、よくだ液が出ます。

だ液は食べかすや口の中のばい菌を洗いながしてくれます。

食べたあとの口の中は酸性になります。酸性の口の中は、むし歯になりやすい環境です。でもだいじょうぶ。だ液が、酸性になった口の中を洗って、もとにもどしてくれます。

あまりかまないでだ液がへってしまうため、むし歯になりやすいのです。

「歯と口の健康週間」行事のポスター・標語について

6/4(日)～10(土)までの「歯と口の健康週間」に合わせて、ポスターと標語の募集をしました。審査結果、**ポスター6年生の部で小山莉亜さんの作品が特選に、3年生の部で西村梨愛さんの作品が銅賞に、2年生の部で吉村陸さんの作品が銀賞に選ばれました。**

標語3年生の部では、西村梨愛さんの作品が佳作に選ばれました。おめでとうございます。賞には選ばれなかったけれど、応募してくれたみなさん、どうもありがとうございました。入賞作品は、「コム・ファースト1階 コム広場」に5/29(月)～6/5(月)まで展示されます。みなさん是非、足を運んでみてください。

(展示期間が変更になりました。)



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



1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ① 尿 (約1,500mL) ② だ液 (約1,000mL) ③ 汗 (約500～1,000 (※) mL) ④ 涙 (約1mL)

(※) ふだんじっとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？ じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし菌にな

りにくい環境に保つ、むし菌になりかけの歯を元に戻すなど。

大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと口30回以上が目安です。



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？



保護者のみなさんへ

気になることがある人は、先生に相談しましょう

体調不良で来室する児童の中に、朝食を食べてないお子さんがいます。朝食を食べていないと、熱中症にもなりやすいです。また、脳に糖分(ブドウ糖)が運ばれず、勉強にも影響がでてしまいます。少し早く起きて、朝ご飯を食べてから送り出していただけるようお願いします。

6月中旬から水泳指導が始まります。安全な水泳指導が出来るように「水泳指導事前調査」を実施します。6日(火)までに担任まで提出をお願いします。耳鼻科健診の結果、受診が必要なお子さんは水泳指導前に受診していただくようお願いいたします。

歯科健診の結果のお知らせで「歯列・咬合の不正」についてですが、すでに歯科医院に受診し、経過観察等の指示をいただいている場合は、保護者がその旨を記入して学校に提出してください。宜しくお願いいたします。

