

☆ほけんだより☆6月

令和4年5月31日発行 土庄町立土庄小学校 保健室

5月 保健目標 むし歯をなくそう



いつまでも
自分の歯でかめるように



今年の標語は、「いただきます 人生100年歯と共に」です。みなさんは、ていねいに歯をみがけていますか。歯と口の中の健康のために、食後の歯みがきを忘れないように、むし歯ゼロをめざそう！

6月の保健行事のお知らせ

- 6日(月) 内科検診…4年生
- 9日(木) 歯科検診…4年生
- 10日(金) 小児生活習慣病予防検診…4年
(4-1:1番~14番, 4-2)
- 15日(水) 尿検査…全校生
小児生活習慣病予防検診…4年
(4-1:15番~, 4-3)
- 20日(月) 内科検診…6年生
- 29日(水) 内科検診…5年生

歯みがきカレンダー

朝・昼・夜みがけたら色を塗ろう

	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
あさ							
ひる							
よる							

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、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、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



保護者の方へ

- 登校前の検温、健康観察のご協力ありがとうございます。6月以降も引き続きお願いします。
- 梅雨の季節となり、蒸し暑さでマスク着用による熱中症が心配されます。帰りまで足りるお茶を水筒に入れて持たせてください。また、学校でも児童の様子を見つつ、感染予防・熱中症予防に努めてまいります。

プール開きに備えて

- 睡眠不足・朝食抜きで泳ぐのは危険です。毎日の生活の中で気をつけて、体調を整えましょう。
- 耳あかは、水を吸って軟化し、体積を増やして外耳を塞ぎ、炎症の原因になります。時々お子さんの耳の中を観察してください。
- 爪が伸びていると、水中で友だちを傷つけてしまう恐れがあります。爪を定期的に切るようにしてください。



- アタマジラミは、髪の毛にくっついて、頭の皮膚から血を吸う虫です。血を吸われると、その部分が傷ついたり、かゆくなったりします。髪の毛から髪の毛へうつったり、シーツ・帽子・タオルについたりして他の人にうつります。

プール開きの前に、お子さんの髪の毛を見ていただき、アタマジラミや卵がないか調べてください。

アタマジラミや卵が見つかった場合は、薬局や皮膚科で相談・受診してください。また、学校までご連絡ください。



今年度も「水泳学習に関する健康調査」を行います。気になることがありましたら、必ずご記入ください。よろしくお願いします。