



ほけんだより 6月

2015年6月
貝塚市立中央小学校
保健室

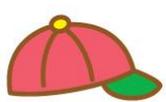
6がつ 5がつ こうはん たいいく あつ すいぶんぶそく ひと ふえて
6月になりました。5月の後半から、体育のあとに暑さと水分不足でしんどくなる人が増えています。
みなさん、水筒は持ってきていますか？運動会練習も本格的になってきています。のどがかわいていなくとも、体育の前には水分をとるようにしましょう。
また、梅雨の時期になり、ジメジメした日が続くこの季節は、食中毒が起りやすいので、食べ物には十分気をつけましょう。



ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけましょう！

ねっちゅうしょう あせ たいおん
熱中症は、汗がかけなくなることで体温の調節ができなくなるために起こります。気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強い日に起こりやすくなります。

また、十分な水分補給をしないで運動をすると起こりやすいといわれています。運動会練習も本格的になってきていますので、十分な量の水分を持ってくるようにしましょう。



ねっちゅうしょう 熱中症にならないためには？

- 外に出るときは帽子をかぶりましょう。
- こまめに水分をとりましょう。
学校には水筒を忘れないで持ってきてきましょう。
もし水筒を忘れてしまったときは、我慢をせずに、近くの先生に言いましょう。
- 正しい生活リズムで過ごしましょう。
夜遅くまで起きていたり、朝ごはんを食べなかったりすると、からだがつかれて熱中症になりやすいです。もし、体調がすぐれない日や途中で具合が悪くなったときは、担任の先生や近くの先生に言いましょう。
- タオルを持ってくるようにしましょう。汗ふき用のほかにももう1枚あると、水を絞って首に巻いたりできて、涼しくなるので暑くなったときに便利ですよ！



水泳指導がはじまります

6がつまつ すいえいしどう
6月末から、水泳指導がはじまります。
体調に気をつけましょう。

また、耳や鼻の検診で受診が必要な人には、お知らせを渡しています。早めに病院へ行かれることをおすすめします。病気によっては水泳指導に参加できない場合もあります。

～おうちの方へ～

病院へ受診された方は、受診報告書の提出をお願いします。
また、水泳指導がある日は、特に**毎朝の健康チェック**をお願いします。体調やからだのことで気になることがありましたら、担任もしくは保健室までご連絡ください。

水泳指導がない日でもできるだけ朝の健康チェックをお願いします。保健室で話をきくと「朝からしんどかった・・・。」という子も少なくありません。ご家庭での健康チェックは病気などの早期発見だけでなく、お子さんが安心して学校生活を送ることに繋がります。お忙しいとは思いますが、ご協力いただければ幸いです。

フルOK? チェックリスト

☐ 熱は何度ですか？

平熱はそれぞれ違いますが、37.5℃以上だったり、熱がいつもより高かったりする場合はやめておきましょう。

☐ 食欲はありますか？

☐ 前日よく眠れましたか？

☐ 目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多いですが、昼間も目やにや充血があるようなら、結膜炎のおそれもあります。

☐ 咳や鼻水はでていませんか？

☐ 皮膚に傷はありませんか？



6月の保健行事

10日(水) 視力検査 (5年生)
 11日(木) // (6年生)
 12日(金) // (3年生)
 15日(月) // (4年生)
 16日(火) // (2年生)
 17日(水) 歯科検診 (1・2・3年生)
 18日(木) 歯科検診 (4・5・6年生)
 22日(月) 胸部X線撮影
 (対象者のみ)
 23日(火) 心臓2次検診 (対象者のみ)

※4月の保健だよりに掲載した日程と、一部変更がありますのでご確認ください。

～おうちの方へ～

4月から健康診断を行っていますが、その結果、専門医での検査や治療が必要と思われるお子さんには「お知らせ」をお渡ししています。

学校ではできるだけ早めに病院へ行かれることをお勧めします。また、受診されましたら、受診報告書にて結果をお知らせくださいますようお願いいたします。

なお、学校での検診結果は、病院で行われる「診断」ではありません。疑いのあるなしを見分けるスクリーニングというものですので、病院の結果と違うことがあるということをご了承ください。

また、定期健診などですでに受診されている場合は再度受診していただくことなくても構いません。

ご不明な点がございましたら学校までご連絡ください。ご理解とご協力をお願いします。

大判のハンカチやハンダナなどでご不要のものがございましたら保健室まで寄付をしていただくと助かります。けがのときに保冷剤を巻いて患部を冷やしたり、熱中症の際に首に巻いたりするために、使用しています。ご協力よろしくお願いします。



**6月4日～10日は
歯(は)の衛生週間です**



歯は一生付き合う大切なものです。物を食べたあとや寝る前には必ず歯をみがき、虫歯がある人は、はやめに歯医者さんへいきましょう。

虫歯予防のために 気をつけることってなに？

食べたらみがく習慣を
食後に歯をみがくことで、菌が増えるのをおさえます。



規則正しい生活習慣を
生活リズムが乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が弱まるなど体の様々な面において悪影響を及ぼします。



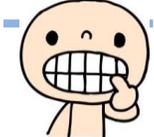
栄養バランスの良い食事を
歯や骨に良いとされるカルシウム、ビタミンやリンと一緒にとることで、吸収されやすくなります。



定期的に歯科検診を
むし歯は、早く発見し治療をすることで永久歯に悪影響を残さずに済みます。



どっちがむし歯になりやすい？



① おやつは、1日中、何回かに分けて食べる

② おやつ回数は少ない



① 歯ブラシをギュッギュッと力強く動かした方が歯の汚れが取れる。

② 歯ブラシを軽く小刻みに動かした方が、歯の汚れがとれやすい。

