

ほけんだより 6月

令和6年6月3日
一宮町立一宮小学校
保健室

5月の中旬から、毎日の気温差の影響からか、体調不良者の来室や、欠席者が増えました。日によってバラバラの気温には、服装選びにも苦労します。

まだ肌寒い日がありますが、これからは高温多湿の梅雨シーズンに入ります。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にかかりやすいです。水泳学習も始まっていますので、体調管理にはより一層力を入れましょう。



今月の健康診断

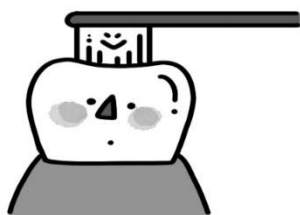
検査名	日にち	時間	対象
歯科検診	6日(木)	9:00	4-1、6年
	13日(木)	9:00	4-2、4-3、5年
	20日(木)	9:00	1年、3-3

5月30日から歯科検診が始まりました。下のイラストを参考に、丁寧に歯みがきをして歯科検診に臨みましょう。

歯科検診後、全校児童に結果のお知らせを配付しますので、「検査・治療をおすすめします」に該当した場合は、医療機関の受診をお願いします。

歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



毛先の全体をあてる！

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…



毛先をななめにあてる！

歯ブラシのお手入れ

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



③ 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1か月以上使っている時は新しいものにしましょう。



して
ます
か？

あんぜん たの すいえいがくしゅう まえ
安全で楽しい水泳学習のために ~プールの前にチェックしよう~

ぜんじつ よる
 前日の夜はしっかりと
 ねむれましたか？

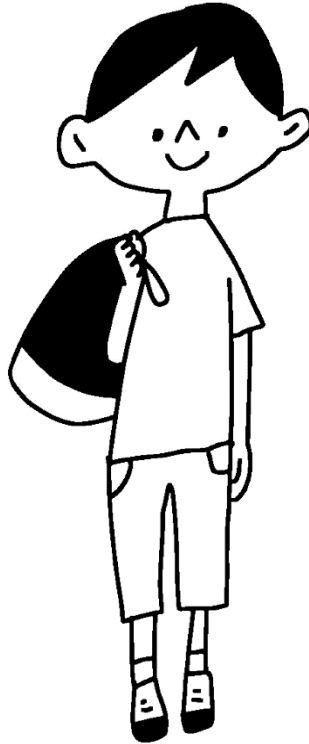
あさ た
 朝ごはんは食べて
 きましたか？

てあし き
 手足のつめは切って
 ありますか？

しょうじょう
こんな症状はありませんか？

- 熱 ・ げりや腹痛
- 目が赤い ・ せきや鼻水
- 気持ちが悪い
- 心臓がドキドキしたり、胸が痛かったりする
- 手足が痛んだり、むくんだりしている
- けがをしている

しょうじょう
 症状が1つでもあるときは、
 せんせい そうだん
 先生に相談しましょう。



みみ
 耳そうじは
 しましたか？

トイレへ
 行きましたか？

みず ぎ すいえい
 水着、水泳ぼうし、
 タオルなどは持ち
 ましたか？

プールの際に、感染しやすいのがアタマジラミです。シラミは清潔にしているても、髪の毛が他の人と触れ合ったり、くしや帽子などの頭に触れるものを共有したりすることで感染します。お子様が頭をかくことが増えたら、お子様の髪の毛をかき分けてみてください。

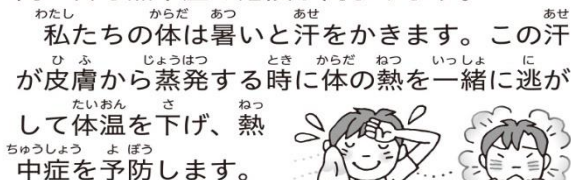
アタマジラミが見つかった場合は、目の細かい専用のくしでといて卵を取り除いたり、専用のシャンプーやパウダーで除去したりする方法があります。また、学校で感染を広げないために、学校までお知らせください。



ジメジメした日も**熱中症**にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませぬ。しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

