

ほけんだより

令和3年6月1日

川口市立幸町小学校 保健室

保護者の皆様へお願ひ
お子さん向けの文章もありますので、一緒にお読みください。

低学年・高学年の運動会が終わりましたね。とても素敵な運動会でした！短い練習期間で、よく頑張っていた成果だと思います。中学年のみなさん、お天気の影響で9日まで延期になりましたが、頑張りましょうね！最近、運動すると汗が流れるくらい暑いときもあれば、半袖では寒く感じる時もあり、気温の変化が大きい季節です。服装の工夫、体調管理をしっかりして毎日元気に過ごせるようにしましょう。手洗いも忘れずに続けてくださいね。

熱中症に注意！



暑い環境の中、体温調節がうまくいけなくなり、頭痛やめまいがしたり、気持ち悪くなったりするのが熱中症です。真夏だけでなく、まだ体が暑さになれていないときに急に気温が上がったり、むし暑くなったりしたときに起こりやすいので、注意が必要です。

《熱中症にならないために》

- ★普段から睡眠と栄養をしっかりとして、体調を整えておきましょう。
特に朝ごはんを食べることで塩分をとることが出来るので必ず朝ごはんを食べてから学校に登校するようにしましょう。
- ★服装は汗を吸い取り、通気性のよい素材のものを着ましょう。
下着のシャツを着ることで汗を吸いとってくれる役割があります。
- ★外に出るときは帽子をかぶりましょう。
- ★暑いときや息苦しいときは、人と距離をあけてマスクをとりましょう。
- ★水分補給が大切です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなります。喉が渇いたと感じなくても、水分補給をするようにしましょう。



【保護者のみなさまへ】

毎日の検温及び健康観察カードへの記入、ご協力ありがとうございます。保護者のみなさまの御協力のおかげで、毎朝スムーズにチェックをすることが出来ています。さて、6月より水泳の授業が始まります。それに伴い、6月から水泳の授業が終わるまでの期間、健康観察カードとプールカードを兼ねさせていただきます。水泳の授業がある日のみ、参加または見学に○をつけるようにしてください。また連絡帳には貼らず、カード単体で使用するようにします。水泳の授業がすべて終わりましたら、連絡帳に貼って保管をしてください。どうぞよろしくお願いいたします。

見本	日にち	朝の体温	昨夜の就寝時刻	体調不良はありますか	同居家族の体調不良	体調不良の様子	プール	保護者印	担任印
	1日(火)	度	時 分	あり・なし	あり・なし		参加・見学		

6月4日～6月14日は歯と口の健康習慣です

子どもの歯は大人の歯に生え変わる…

「だから、むし歯になっても大丈夫！」ではありません。

子どもの歯（乳歯）の奥に大人の歯（永久歯）が控えています。乳歯がひどいむし歯になると、永久歯までむし歯になってしまうことがあります。

また、いつまでも乳歯が残っていると、それを避けて永久歯が生えてきたり、逆に早く乳歯をなくしてしまうと、本当は隣の位置に生えてくるはずの大人の歯がスペースを大きく使って生えてきたりして、結果的に歯並びが悪くなる場合があります。“乳歯”の健康管理は実はとても大切なのです。乳歯のむし歯も要注意乳歯も歯医者さんに行きましょう。

歯垢がついたままの歯に さようなら！

ずっと健康な歯で生活できるか、むし歯や歯肉炎になってしまうかは、毎日の取組で決まります。

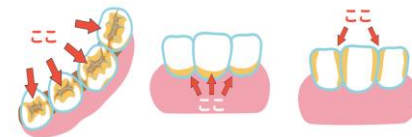
おうちで歯みがきチェックをしてみましょう。実施日は6月12日(土)または6月13日(日)です。

6月11日(金)にカラーテスターとプリントを配ります。やり方はプリントに書いてありますので、よく読んでくださいね。

今回のテストで分かったことを普段の歯みがきに活かすことがとても大切です。ていねいな歯みがきをいつも頑張りましょう。

毎日 すみずみまで 歯を磨きましょう！

みがき残しやすいのは次のところ です。何度も繰り返し同じところをこすることで汚れがきれいに落ちます。



◎かがみを見ながら、みがく順番を決めてみがきます。みがき残さないか、おうちの人にチェックしてもらいましょう。よく磨けていない部分を知り、さらにきれいに磨けるようにしていきましょう。