

ほけんだより

北区立豊川小学校
ほけんだより6月号
校長 中村 順子
養護教諭 加納 純子

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

今月の保健目標

「歯を大切にしよう」

皆さんは食後に歯をみがいていますか？

むし歯になりやすいのは、唾液が少なくなる夜寝ている間です。寝ている間に口腔内の菌が増殖して、朝に口の中が気持ち悪かったことはありませんか。朝と夜はしっかりと歯をみがいて、むし歯を予防していきましょう。

<保健室より>

5月から涼しい日や暑い日派が交互にあって、身体が疲れやすくなっている児童が増えているように感じます。本校でも暑い日は冷房を使用し、暑さに対応していますが、冷房の効きによっては寒く感じる席もあります。お子さんが自分で気温の変化に対応できるように、長袖のシャツやカーディガンなどを持たせてください。

また、今月から水泳学習が始まります。耳鼻科・眼科健診を受けていない児童や、耳鼻科・眼科健診後にお知らせの配布があったにも関わらず受診していない児童は、プールに入ることができません。早めに受診をしていただきますよう、よろしくお願いいたします。

もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるかったり、肩が凝ったり、めまいや頭痛がするということはありませんか？

それは、もしかすると『気象病』かもしれません。『気象病』とは、正式な名称ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気病などの総称です。

最近のようにジメジメして湿気が多い時季や季節の変わり目には『気象病』が起きやすいと言われています。予防のためにも、以下に気を付けて生活していきましょう。

起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める





【歯みがきチェックの取り組みについて】



6月4日（水）～10日（火）は歯と口の健康週間です。今年度は、6月3日（火）に「カラーテスト（みがき残しを染め出す錠剤）」を1つずつ配付します。ご家庭で、お子さんの歯のみがき残しをチェックしてみてください。詳細は配付したプリントに書いてありますので、よくお読みいただき、ご協力をお願いいたします。

カラーテストを使うと、みがき残したプラークが赤く染め出されますので、みがけていないところが見えて分かります。赤くなったところは、いつもみがけていないところなので、これから歯をみがく時には、赤くなっていたところを重点的にみがけば良いということになります。

最初に①お子さんだけで歯をみがいて、カラーテストでチェックしてプリントに赤鉛筆で塗ってください。その後に、②お子さん自身が赤色がなくなるように歯みがきさせてください。最後に必要に応じて、③保護者の方は仕上げみがきをしてあげてください。

※小学生の間は、仕上げみがきが必要であると言われています。特に低学年は、仕上げみがきがむし歯予防に有効です。カラーテストを使わないときも、保護者の方の仕上げみがきをしたほうがむし歯の予防につながります。高学年は、週に1回の仕上げみがきや口腔内の状態チェックをしてあげてください。

★6月11日（水）までに、取り組んだプリントを学校にご提出ください。



7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒に
やってみてください♪



★★★
こた
答えは保健室前の
ほけんしつまえ
掲示版に
けいじばん
あります
★★★