

ほけんだより

おうちの人と一緒に読んでね!
知立市立ハツ田小学校
令和8年6月号



じめじめとした梅雨の季節は気分も晴れず、体調を崩しやすくなります。衣類の調節や、水分補給に気をつけながら元気に過ごせるようにしましょう。また、雨が続くこの時期は教室や廊下でのけがが起こりやすいです。外に遊びにいけなくて、そわそわしてしまう人もいますが、教室や廊下での過ごし方に気を付けましょう。

熱中症を予防するために・・・

気温が高くなり、暑さ指数(WBGT)もオレンジ色(厳重警戒)の28以上の日が多くなってきました。体が暑さに慣れていない今の時期は真夏ほどの暑さでなくても、熱中症になりやすいです。徐々に体が暑さに慣れることを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といいます。体を暑さに慣れさせ、汗をかきやすい体にするために、軽い運動をしたり、お風呂で湯船につかったりしましょう。

こまめに水分補給をする



- のどが渇いてからでは遅いです。のどが渇いていなくても毎放課に水分補給をしましょう。
- なるべく大きい水筒を持ってきたり、水筒+凍らせたペットボトルを持ってきたりしましょう。

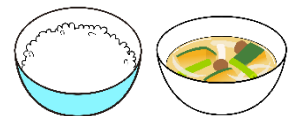
十分な睡眠をとる



- 小学生の望ましい睡眠時間は9～12時間です。(厚生労働省より)
- 寝る前にだらだらテレビを見たり、スマホやゲームをしたりせず、時間を決めて早く寝るようにしましょう。

しっかり朝ごはんを食べる

- 何も食べずに登校している人は熱中症になる可能性が高くなります。
- 朝から食欲がなくて…という人も、少しでもいいので食べましょう。
- 具だくさんのおみそ汁は、水分も塩分もとれ、栄養も◎なので、熱中症予防にぴったりです!



5月なのにもう暑さ指数が30に・・・



休み時間の途中にも水分補給!

昼放課のあと、5年生が1年生に「お茶飲んでね!」と声をかけてくれていました。みんなで声をかけあって熱中症を予防できるといいですね!

6月の保健目標 歯を大切にしよう

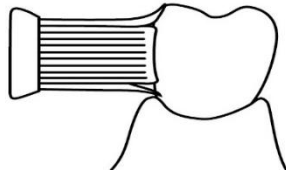
6月からフッ化物洗口も始まります!

むし歯は一度なってしまうと自然に治りません。歯科検診でむし歯のお知らせをもらった人は必ず歯医者へ行きましょう。日頃からむし歯にならないように、しっかり歯みがきをしてくださいね!



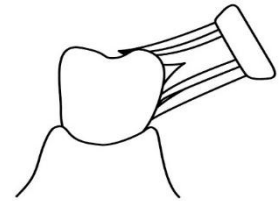
みがき残しが多いところ 忘れずにみがいてね!

奥歯の横 (外側)



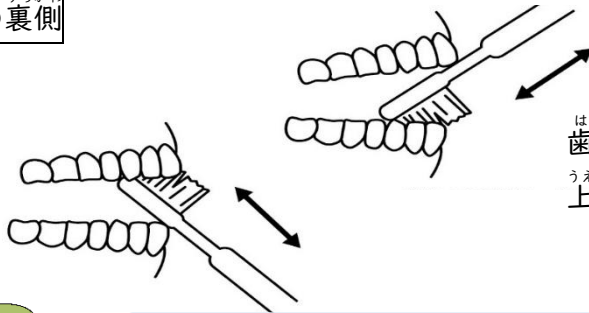
歯ブラシを歯に直角に当てます。
歯と歯ぐきの境目に当たるようにします。

奥歯の横 (内側)



歯ブラシを45度くらいで当てると
みがきやすくなります。

前歯の裏側



歯ブラシを立てて、縦方向に小刻みに動かします。
上の歯も下の歯も忘れずにみがきましょう。



乳歯(こどもの歯)のむし歯は、いつか抜けるからそのままでもいいの?

乳歯のむし歯でも必ず歯医者さんにみてもらってください。

歯医者さんが「もうすぐ抜けそうだから経過観察しましょう」と判断することもあります、自分で判断しないようにしてくださいね。(学校歯科医 柳本先生より)



保護者の方へ

- ★6月からフッ化物洗口がはじまります。年度途中で希望の有無を変更される場合は、お知らせください。
- ★6月から水泳指導が始まります。ご家庭でも朝の健康観察をよくしていただき、いつもと様子が違う場合は、家でゆっくり休む・水泳指導は見学するなど、無理のないよう、お願いいたします。
- ★熱中症が心配される時期です。毎日水筒を持たせてください。
- ★各教室、エアコン・扇風機が適宜使用されています。お子さんの席によっては、寒く感じることもあるようです。薄手の上着を持ってくるなど、状況に応じて対応できるよう、準備をお願いします。

6月末で年度初めの健康診断は終わります。
多くの書類の記入、尿検査の提出等、ご協力ありがとうございました。

