

保健だより



令和5年6月1日
白銀小学校 保健室

梅雨の季節がやってきました。雨の日は心まで湿っぽくなりそうですが、草木や作物にとっては「命」をつなぐ恵みの雨です。部屋の中で過ごすことの多い季節。けがや病気などに気を付けて、明るく元気に過ごしましょう。

6月の健康診断の日程

日にち	項目	対象者	
1日 木	脊柱側弯症検診	5年生	体操服を忘れずに持たせてください。
2日 金	尿検査二次予備日	お知らせした人のみ	朝採尿し、忘れずに提出しましょう。
7日 水	尿検査二次予備日	お知らせした人のみ	今年度最終の回収日となります。
8日 木	眼科健診	1年生 他学年抽出	メガネの人は忘れずに持参してください。

しっかり予防！ 歯肉炎

6月4日から6月10日は
歯と口の健康週間です!!

歯の病気と言えば、『むし歯』がすぐに思い浮かぶかもしれませんが、でも気をつけたい歯の病気は他にもあります。なかでも、覚えておいてほしいものが『**歯肉炎**』です。

歯肉炎って？

歯肉(歯ぐき)に炎症が起きて、腫れてきたり、血が出たりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、治さずにそのまま放っておくと、もっと重い『**歯周炎**』になってしまいます。



どうすれば予防できる？

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく**歯垢(プラーク)**。歯垢の中にはたくさんの細菌がいて、その細菌が歯肉炎も引き起こします。予防方法はむし歯と一緒に、**歯みがき**がとても大事!! 歯みがきで歯垢を丁寧に落とすことが大切です。

自分で見つけられる!

	見た目	色	歯ぐきの形	さわった感じ	出血
健康な歯ぐき		きれいな ピンク色	歯と歯の間に きっちり 入っている	引きしまって ピチピチ	ない
歯肉炎の歯ぐき		しずんだ あか 赤い色	はれていて 丸みがある	ブヨブヨ している	歯みがきで 血が出る

こまめに
チェック!!



もうすぐプールが始まります

安全で充実した
水泳学習にしましょう!



<p>病気・けがのある人は主治医に相談しましょう</p> <p>心配なところがある時は、プールに入ってから大丈夫かを事前に病院で相談してみましょう。</p>	<p>体を清潔にしておきましょう</p> <p>みんなで入るプール。前日の入浴、プール前のシャワーを念入りに!</p>	<p>睡眠を十分にとりましょう</p> <p>水泳はかなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p>健康観察を忘れずに!!</p> <p>風邪症状など不安な症状がある時は無理をしないようにしましょう。</p>	<p>朝ごはんをきちんと食べましょう</p> <p>空腹の状態だと体調が悪くなる可能性があります。朝ごはんはきちんと食べましょう。</p>	<p>準備運動をしっかり!!</p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>

【保護者の方へ】

- *安全な水泳学習のために、お子様の体調管理にご協力をお願いいたします。特に、水泳学習の日の朝は、いつもより念入りに健康観察をお願いします。
- *水泳学習前日は、お子様の爪が伸びていないか、耳垢が溜まっていないかをご家庭で確認していただけるようお願いいたします。



プールでの熱中症にご用心!!

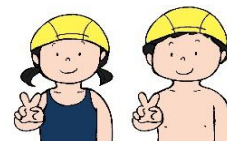


【プールでも熱中症が起こる理由】

- ・水の中にとると自覚がありませんが、実はたくさんの汗をかいています。
- ・水の中で暑さを感じにくいため、いつの間にか脱水症状を起こすことがあります。
- ・気温に加え、水温も高くなると、体の熱が逃げにくくなり、熱中症になる可能性が高くなります。

【熱中症を起こさないために】

気温や水温を確認し、その日の実施について検討します。



ぼうしをかぶる



水分補給



休憩(無理をしない)



規則正しい生活