

保健だより



令和6年6月3日
白銀小学校 保健室

梅雨の季節がやってきました。学校内や教室内で過ごすことの多い季節です。階段やろう下などは滑りやすくなり、とても危ないです。けがを予防するために、あわてたり走ったりせず、落ち着いて過ごしましょう。



6月の健康診断の日程

日にち	項目	対象者	
5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。
13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。



健康診断や各検査の結果、医療機関での相談や治療が必要な場合、個別にお知らせしています。お知らせが届いた場合は、早めに受診することをお勧めいたします。受診後は相談・治療済み証を学級担任へ提出してください。



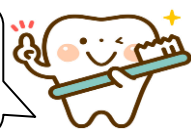
むし歯や歯肉炎 原因は歯のよごれ「歯垢」



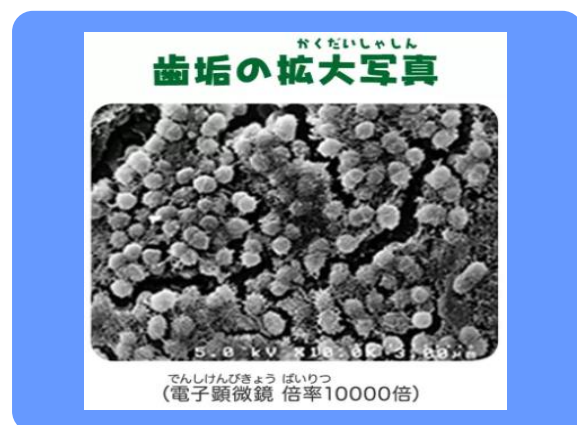
歯垢
(プラーク)
って何？

歯をつまようじなどでこすると、白いものがついてくることがあります。それが「歯垢」です。歯垢は歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢の中には色々な細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。ねばねばして、うがいだけでは取れないので、歯ブラシでていねいにみがくことが大切です。

たった0.001gの歯垢の中に、
1億個以上の細菌が住んでいるんだよ



歯みがき 3つのキホン



今年度の歯科検診で「歯垢」がついていると言われた人は全体の20.1%。昨年度の14.1%より増加傾向でした。

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

「暑熱順化」とは

暑さに少しずつ体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体を作ること。

暑さに慣れると

★汗に含まれる塩分が少なくなるので、体の中の塩分が保たれます。

★血液量が増えて熱を体から逃がせるようになり、体温が上がりにくくなります。



【暑熱順化できる体にするために】

軽く汗をかく程度に体を動かす!!
(ランニングやストレッチ、お手伝いなど)



湯舟にしっかりつかり、
体を芯まで温め、汗を出す!!



汗をかいたら
水分補給もしっかり!!

暑くなると体力が奪われます。暑い夏に備え、夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。バランスの良い食事でも体力をつけることも忘れずに♡



水泳学習

フールサイドを走らない

すべて転倒すると、けがをしたり、頭を打つ危険があります。

飛びこまない

プールの底や側面、人と衝突すると大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう。



【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。

