

ほけんだより 6月

令和3年6月1日
吉川市立旭小学校
保健室

運動会も大成功に終わり、5月後半から、むし暑い日が多くなりましたね。『熱中症』が心配されます。日差しが強い日だけではなく、曇りでも湿度が高くて、むし暑い日には熱中症になることがあります。こまめな水分補給はもちろん、ごはんをしっかり食べること、夜は早く寝ることもとても大切です。しっかり体調を整えて、6月も元気にすごしましょう。



6月の保健目標は **歯を大切にしよう**

上手に歯みがき

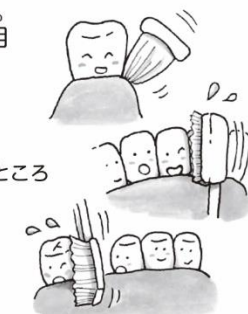
ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらないで、軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



● ずっとマスクをしていると、口呼吸になりやすく、だ液が減ってしまっているかもしれません。

口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」と言います。本来、呼吸は鼻でしますが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすくなります。

口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐだ液が減ります。すると、免疫が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因になったりします。



だ液を増やすコツは、よく噛むことです。ひと口30回以上が目安です。

6月の健康診断日程

月	日	曜	内容	持ち物・お願い など
6	2	水	尿検査2次 回収日	くわしい検査が必要な人と、1次検査が未提出の人が対象です。検査キットは、前日に配付します。
	18	金	内科検診	体操服



プールの前に

体調チェックをお願いします

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 朝ごはんは食べましたか | ☐ うんちをしましたか |
| ☐ 下痢や腹痛はありませんか | ☐ 頭痛はありませんか |
| ☐ せき・鼻水は出ていませんか | ☐ 吐き気はありませんか |
| ☐ めまいやふらつきはありませんか | ☐ 胸の痛みはありませんか |
| ☐ 手足の痛みはありませんか | |



目・耳・鼻などの病気がある人はお医者さんに相談する。



十分に睡眠をとって、体調を整える。



けがの原因になるので、つめは短く切っておく。

●保護者の皆様へ●

- ①水泳学習が始まります。定期健康診断後に『治療勧告書』を受け取っている場合や、体調面で心配なことがある場合は、事前にかかりつけの医療機関にご相談ください。また、皮膚の疾患には、触れることで症状を悪化させたりほかの人にうつしたりする恐れのあるものがあります。心配なときは、皮膚科で水泳学習への参加についてご相談ください。
- ②ご家庭での毎日の検温や健康観察へのご協力ありがとうございます。5月後半から、登校後に体調不良を訴える児童が増えています。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、風邪症状等の児童についてはご家庭での休養をお願いしており、早退（出席停止扱い）となります。ご理解ご協力、よろしくお願いいたします。