

保健だより ～お家の方と一緒に～

令和3年6月14日（月）
富士宮市立井之頭小学校保健室

梅雨といっても、いい天気が続き、真夏のような日もありますね。今週のお天気はどうでしょうか。梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性の土だと赤になるそうです。今度見かけたら、ちょっと注目してみてください。ゆううつな雨の日も楽しみを作ると心晴れやかに過ごせるかもしれません。



6月の保健目標 歯を大切にしよう



歯科検診で要治療や要観察の児童はいるものの、学校歯科医の小林先生に「井之頭小のみんなは歯がしっかり磨けているね。歯垢がついている児童がいないよ。」と褒めていただきました。給食後の歯磨きソングでの歯磨きが家庭でも実践されているのかなとうれしく思いました。一方で、「歯並びやかみ合わせについて注意してみてくださいましょう」と言われた児童が3分の1程度います。

今月のほけんタイムでは、歯並びにも関係する“かむ”ことに注目して考えました。

たくさん“かむ”といいこといっぱい



ひまを予防する



味がよくわかる



表情がよくなる



脳が活発になる



胃腸の働きを助ける



むし歯予防につながる



丈夫な歯は、力を発揮するのに役立つ

今年度の定期健康診断が、6/23の内科検診をもってすべて終了になります。受診勧告書もらった人は、早めの受診・治療をお願いします。また、検診日に欠席した人は、6/30までにかかりつけ医等を受診し結果を学校へお知らせください。よろしくお願いします。

プール始めようの会 6月29日(火)



水泳の授業は、気温が高い中での運動、さらに、水中での運動となるため、体力をかなり消費します。安全で楽しいプール学習にするために、万全の体調での参加をお願いします。

毎日の健康観察カードに、プール参加・不参加の記入と保護者の方のサインをお願いします。健康観察カードを忘れたり、サインがない場合はプール学習に参加できません。

チェックしましょう!!

- | | |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> しっかり寝た | <input type="checkbox"/> 体温が高くない |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べた | <input type="checkbox"/> 手足の爪がきちんと切っている |
| <input type="checkbox"/> 下痢や腹痛はない | <input type="checkbox"/> 目、耳、鼻の病気はない |
| | または、治療が済んでいる |

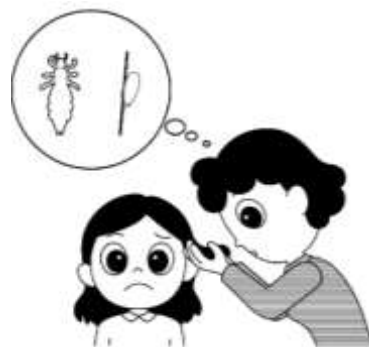


アタマジラミについて

プール学習の時期は、様々な感染症の発生が多くなる時期でもあり、アタマジラミ症も心配されます。アタマジラミは、おもに髪の毛の接触によって感染するため、子供たちが体や頭を寄せて遊ぶ場所、たとえば幼稚園、保育園、小学校の低学年などの集団で発生します。プール学習前に各家庭でお子様の頭髪を観察してください。

〈アタマジラミとは〉

人に寄生するアタマジラミが、髪の毛に卵を産み付け、人の血を吸って栄養にして生きていきます。卵から成虫になって血を吸い始めると、頭皮がかゆくなります。髪と髪との接触で感染し、家族内や集団の場、タオルの共有でうつることが多く、帽子やくしを介してうつすることもあります。衛生不良ではなく、季節や年齢に関係なく、年間を通して、誰もが感染する可能性があります。適切に対処すればきちんと治癒します。心配な場合は、皮膚科に相談してください。

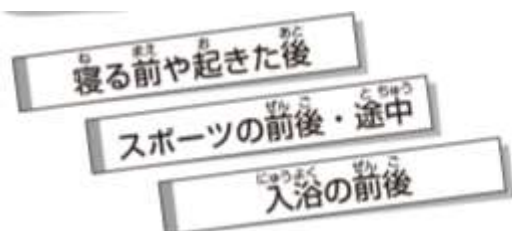


熱中症に気を付けよう!

暑くなる日が増えてきました。まだ暑さに慣れていない時期には、熱中症になりやすいです。生活リズムを整え、こまめな水分補給をしましょう。

水分補給のベストタイミングは?

「のどがかわいた」と感じる水分不足のサイン。これは、実は脱水が始まる前兆です。気づかなかったり、無視たりしてしまうと熱中症になる可能性があります。できれば、このサインが出る前に水分補給するほうが体にとってはよいのです。



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。