

# ほけんだより 6月号

令和4年6月10日  
南風原小学校 保健室

いただきます 人生100年 歯と共に

6月は、歯と口の健康月間です。みなさんのお口のなかは、健康ですか？むし歯がズキズキ痛んだり、歯ぐきのはれたりしていませんか？

食後の歯みがきは、むし歯よぼうの第一歩。自分の歯や、歯ぐきの観察をしながら、よりていねいに歯みがきをしてみましょう。

## むし歯予防のポイント

- 1 よくかんで食べる**



唾液が出て口の中をきれいにする。
- 2 間食は時間と量を決める**



おやつ後も歯みがきをするとよい。
- 3 食後の歯みがき**



とくにねる前はしっかりと、ていねいにみがく。
- 4 定期的を受診する**



歯医者さんに歯こうを取ってもらうのは歯周病予防にもなる。

## 熱中症が心配な季節になってきました

6月に入ってから気温が高くなる日が増えており、暑さになれていないこの時期は、熱中症のリスクが高まると言われています。マスクの着用もしていることから、普段以上に予防に注意し、子どもたちの健康管理に気を配る必要があります。

学校では、こまめな水分補給と、体育や外遊び前後の水分補給について声かけを行っています。また教室の室温について、クーラー等で調節をしています。

また、睡眠・食事をしっかりととり、暑さにまけないよう体調をととのえることも大切です。朝ごはんは、お味噌汁をプラスすると水分・塩分がとれるのでオススメです。

- ◆**症状**◆
- 高熱
  - のどがかわく
  - 頭痛
  - 吐き気
  - 体がフワフワする



子どもの場合、体重の約70%が水分です。体の水分が足りず、汗が出なくなると体の体温調節がうまくできなくなり、脱水症状を起こします。

- ◆**予防法**◆
- 暑い場所での長時間の活動を避ける
  - 規則正しい生活をする
  - 水分を十分にとる



❖今後の健康診断日程について（予定）  
※感染症対策に配慮しつつ、下記の日程で健康診断を実施します

6月14日（火）・・・視力、聴力のまれ検査（対象者のみ）  
6月30日（木）・・・歯科検診（4年）

### 保護者の方へ

4月から健康診断を実施し、結果については随時お知らせします。病気・異常の疑いが見つかった際には治療報告書等の「健康診断のお知らせ」をお渡ししますので、できるだけ早めに受診し、経過・結果を学校までお知らせ下さいませようお願いいたします。

なお、受診しても異常なしとなる場合がありますが、これは学校での健康診断が「スクリーニング」（病気・異常の疑いがあるものを選び出す）であるためです。

ご理解・ご協力を重ねてお願い申し上げます。