

ほけんだより 6月

ほけんだより
古保利小学校 保健室
R8.6.12 Vol.4

梅雨の時期になりました。この時期は気温の変化が大きく、体がその変化についていけず、体調をくずしてしまうことがあります。汗をかいたらタオルで拭く、寒くなったら上着を切るなど、脱ぎ着しやすい服装をして体調管理に十分注意しましょう！



きゅう あつ そな たいさく 急な暑さに備えた対策をしよう！

脱ぎ着のしやすい服^{ふく}そうで、^{たい} 気温が高いときは、のどがかわく ^{がいしゅつ} 外出するときは帽子で紫外線を ^{さけ} しましょう。

感^{かんおん}度を調節^{ていせつ}しましょう。 ^{まえ} 前に水分補給^{すいぶんほきゅう}をしましょう。



歯科健診がありました！

6月11日に歯科健診を実施しました。学校歯科医の先生より個別にアドバイスを受けている人もいて、自分の歯の様子を知ること、歯や口の健康について考えるよい機会となりました。事前に行った『歯科保健調査票』にて、特に回答が多かった項目や、質問があった内容について先生からご回答をいただきました。

●歯並びが気になる

A. 習慣的、遺伝的要因が考えられますので、早期治療がお勧めです。成長期に合わせて矯正を行った方が、より高い治療効果が現れます。

●口の中のおいが気になる

A. においの原因は舌苔と歯垢によるものが大きいです。

舌苔は歯ブラシで軽く舌をなでるか、ガーゼで拭うことである程度除去できます。歯ブラシでゴシゴシすると逆に舌を傷つけてしまう原因になります。

歯垢は自宅での歯みがきに加え、定期的に歯科医院で清掃していただくと除去でき、口臭予防につながりますのでお勧めします。



5・6年生の保護者のみなさまへ

5・6年生を対象に、宿泊体験前（修学旅行・フロンティング）の保健学習を行いました。思春期を迎える時期になり、さまざまなことに興味関心が出てくるころです。お互いの成長を知って思いやる気持ちをもってもらいたいと考え、男女一緒に勉強しました。保健学習の主な内容は、①プライベートゾーンについて②体の変化には個人差があること③月経・射精について（5年生）です。自分の変化に戸惑うことなく成長を受け入れることができるように願っています。ぜひ、ご家庭でもこの保健学習を話題にしてください。



えいせい じっし 衛生チェックを実施しました

5月26日～5月29日の一週間、保健体育委員

で、ハンカチ・ティッシュの衛生チェックを行いました。

はじめは持ってきていない人もいましたが、後半には持ってこられるようになった学年もありました。

ハンカチやティッシュは、手をあらった後に使ったり、せきやくしゃみのときに使ったりする大切なもので

す。これからも毎日忘れずにもってきましょう。



なに きかい これは何をする機械でしょう？

これは熱中症の危険度を計る機械です。熱中症の危険度は「気温

だけでなく「風の強さ」や「湿度」「日差の強さ」などで決まります。

写真の機械は、それらを合わせて熱中症の危険度を示す「暑さ指数

(WBGT)」を計るものです。

あつ しずう 暑さ指数をチェックして熱中症を予防しよう！

外の暑さ指数を計り熱中症の危険レベルを昇降口に掲示していま

す。朝・中休み前・昼休み前に、自分でも確認して、熱中症の危険レ

ベルにあわせて活動するようにしましょう！外へ出るときは、帽子も忘れずにかぶりましょう！

