

保健だより

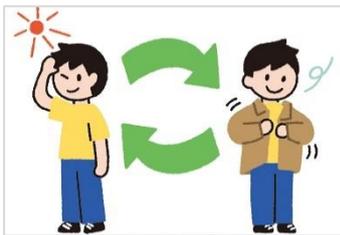
令和6年5月31日
墨田区立第一寺島小学校

梅雨が近付き、気温が高い日も多くなってきました。湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことなどから、体に熱がこもりやすく熱中症が起こりやすい状況になります。

運動習慣や食事・睡眠等の毎日の生活リズム、こまめな水分補給など本格的な猛暑の前に改めてご家庭でも話題にしていだければと思います。



教室には冷房があり温度調整ができますが、座席の位置や体感の個人差もありますので、心配な方は脱ぎ着できる洋服をご用意ください。一方で、暑い日に校庭でも必要以上の厚着をしている子を見かけることがあります。通気のよい衣類、素材を選ぶ工夫も熱中症予防に効果的です。体温調節機能も発達途中のため、「暑い」や「寒い」を感じながら、無理をせず自分でも調整できるようになってほしいと思います。



先月、ワコールによる「ツボミスクール」を行い、4年生が思春期のからだの成長やプライベートゾーン、下着などについて学びました。肌着は、①汗を吸収して体温を調節する②汗や皮脂を吸い取り洋服の汚れを防ぐ③肌や下着のラインを目立たなくする、という役割があります。吸湿速乾性のある素材を選んだり、替えの下着を持たせたりするなどご協力をお願いします。

また、お子さんの発達に合った下着選びについてもよろしくお願ひします。

6月の保健目標 歯を大切にしましょう



6月4日は「むし歯予防デー」6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。今一度、ご家庭でもお子様の口の中の状態、歯磨きの様子を見直す機会にさせていただきたいと思ひます。先月の歯科健診では、学校歯科医より「むし歯があるから歯医者に行って治そう」など児童に合った声掛けもありました。

小学生の時期は乳歯と永久歯が混ざった「混合歯列期」にあたり、奥歯（第一、第二大臼歯）も生え、歯の高さにもばらつきがあります。ぜひ一緒にお子様の歯の本数を数えたり、口の中を観察したりしてみてください。注意や治療を勧める結果のお知らせ（水色）は受診後提出をお願いします。むし歯等がなくてもかかりつけの歯科医をもち、定期的な点検があると安心です。大人になっても健康な歯を保てますよう、子供のうちからのケアをお願いします。



- ◎顎の骨や筋肉が鍛えられる
- ◎脳の働きがよくなる
- ◎食べ過ぎ防止→肥満防止



噛むことの効用

◎唾液がよく出る→消化を助ける・むし歯予防・歯周病予防・味覚発達・滑舌がよくなる

よく噛んで食べるために



- ◎ひと口の分量を少なめにする
- ◎水分で流し込まない
- ◎「ながら食べ」をしない
- ◎噛みごたえのある食べ物を多めにとる



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!

1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、

みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



☆
つけない
☆
ふやさない
☆
やっける
☆

食べ物だけでなく、飲み物も傷みやすい季節です。水筒の中身についてご注意ください。また、水筒は毎日洗って乾燥させることをお勧めします。口をつけて飲んだ水筒のお茶に、翌日「注ぎ足し」することがないように、改めてご確認ください ⚠

水泳指導が始まります



ご家庭でも健康観察をして、見学（不参加）の場合は cocoo で様子をお伝えください。サンダルは履き慣れた転びにくいものをご用意ください。また、爪は普段から伸びていないか確認をお願いします。

4月5月は内科的訴えの来室が多く見られました。お迎えや受診のご対応の際にはありがとうございます。保健室は、学級担任やご家庭と連絡をとりながら情報を共有していきます。心と体は繋がっています。ご相談やスクールカウンセラーに関するご質問があればお受けしますので保健室までご連絡ください。