

# ほけんだより 6月

令和5年5月31日  
墨田区立小梅小学校  
校長 増淵 裕美  
養護教諭 榎本 郁恵

6月は雨の多い時期です。今年も昨年より早い梅雨入りになりそうです。夏にむけて、気温が高くなるだけでなく、湿度も多いのでじめじめとむし暑い日が続きます。季節の変わり目で、朝晩は冷えることもあるので、体調を崩さないよう規則正しい生活をし、梅雨のじめじめに負けず、元気にすごしましょう！



## もくひょう

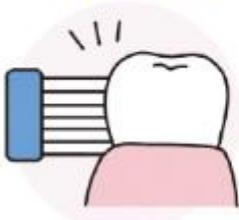
歯を大切にしよう  
病気の治療をしよう

6月4日(日)から6月10日(土)は『歯と口の健康週間』です。歯と口の健康週間は、自分の歯と口の健康を考える大切な時間です。歯みがきをするとき、鏡で自分の歯と歯ぐきの様子をよく見てみてください。歯は何本生えているかな、むし歯はないかな、歯ぐきははれていないかな…など、チェックしてみてください。

## チェックしよう！ 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅんぶんではないかも…。あたためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。

毛先を歯に  
きちんとあてよう



力を入れすぎない  
ようにしよう

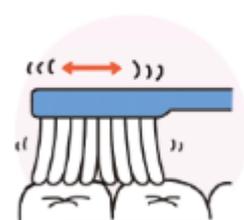


「はかり」で  
確かめてみよう



みがく力の目安は  
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、  
こきざみに動かそう



## ジメジメした梅雨だからこそ

# 意識しよう！！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは  
毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、  
体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで  
体や髪の毛をしっかりと洗う

## 6月保健行事

6月		
14日(水)	歯科指導(2・5年)	★学校歯科医富澤先生による、歯みがき指導を行います。
20日(火)	那須甲子事前検診	★健康観察を忘れずに行ってください。

## 水泳指導が始まります！！

6月15日(木)から水泳指導が始まります。安全な水泳の学習ができるように、保護者のみなさまには、以下のポイントを中心に健康管理・観察をお願いします。

- 爪切り、耳掃除はしてあるか
- 前日よく眠れたか
- 朝ごはんはしっかりと食べられたか
- 当日朝の体調はどうか(発熱・頭痛・腹痛・のどの痛み・だるさ等ないか)

また、内科・耳鼻科・眼科健診でお知らせをもらったお子さん、内科・耳鼻科・眼科健診を欠席等で未受診のお子さんは、必ず専門医を受診してください。場合によっては水泳の学習に参加できない場合があります。

お子さんが水泳の学習に参加する際の注意事項等(医師からの指示等)ありましたら、必ず学校までお知らせください。よろしくお願いします。



## 梅雨どきの熱中症予防について

今年も夏が近づき、熱中症やその対策について重点的にお知らせする時季となりました。ただ、曇りや雨が多い梅雨どきでも、注意が必要です。そのポイントのひとつが「梅雨の晴れ間」です。

雨が降ると少し肌寒いこともありますが、ときおり雨が止み、太陽が顔をのぞかせると一気に気温が上がります。また、湿度が高いこと、体がまだ暑さに慣れていないことなどから、熱中症が起こりやすい状況と言えるのです。これから、さらにじめじめむし暑くなるので、注意が必要です。

睡眠や食事など、毎日の生活習慣・生活リズムから体力を維持しておきましょう。また、軽い運動や入浴などで汗をかいて、体を暑さに慣れさせること(暑熱順化)やこまめな水分補給など、本格的な猛暑の前にお子さまに改めてご指導をお願いいたします。さらにご家族全員でも予防や対処法について確認し、習慣づけておいていただければと思います。



## 保健室から

4月から続いていた健康診断ですが、5月23日の眼科検診ですべて終了しました。御協力ありがとうございました。

小梅小学校に赴任してから約2ヶ月が経ちました。子供たちは明るく元気いっぱい、毎日たくさんのパワーをもらっています。しかし、気になることが…。朝からなんとなく体調が悪いと訴える児童がいます。6月はじめじめと蒸し暑い日があったかと思うと、肌寒くなったりと、体調を崩しやすい時期です。生活習慣をしっかりと整え、休日もゆっくりと過ごす時間を作ってみてくださいね。