

ほけんだより

令和7年6月4日(水)

敷島南小学校保健室

ひとよ
おうちの人と読んでください!

6月4日～10日は



6月4日～10日は、『**歯と口の健康週間**』といって、歯や口の大切さについて考え、歯や口の健康を保つために、自分の生活を見直そう!という日です。

みなさん、普段から歯や口を大切にしていますか?
歯は、一生使うもの。なくなってしまうと困ります。
子どもの内から、大切にしていってくださいね!

できているかな?

正しい**歯**の**みがき方**

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる
ちから
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は
さき
けさき
歯ブラシの毛先を
は
めん
歯の面にあてる



かがみ
み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

特に、寝る前の
歯みがきは大切です!
眠いけれどもがんばろう!



～“**歯科検診の結果のお知らせ**”をもらった人へ～

4～5月に、**歯科校医の先生**に**歯科検診**をしていただきました。担任の先生から“**結果のお知らせ**”をもらった人は、ちゃんと**おうちの人**に見せましたか?

むし歯などは、痛みがなくても、**放**っておくと、**どんどん**ひどくなってしまいます。
早めに歯医者さんに行って、**みてもらう**ようにしてください。



～**保護者の皆様へ**お願いします～

4月から健康診断を行ってきましたが、5月末までで、規定の項目は全て終了いたしました。医療機関での精密検査や治療等が必要と判断されたお子さんには、“**結果のお知らせ**”をお渡ししてありますので、お早めに受診・治療をお願い致します。

(特に受診・治療が必要な所見がなかった場合、個別のお知らせは発行していません。)

学期末に発行する“あゆみ”に、結果の一覧が入っていますので、再度、ご確認ください。

※学校医の先生による検診(内科・歯科・眼科・耳鼻科)を欠席等で受診できなかったお子さんにも、個別のお知らせをお渡ししました。まだ受診がお済みでない場合は、内容をご確認の上、早めの受診をお願い致します。

水泳授業への参加に関わって

*耳鼻科や眼科で指摘された所見について、他への感染のおそれがある病気以外は、受診や治療が済んでいない場合でも、学校としては特に参加制限はしていません。
ですが、耳垢栓塞など、入水することによって悪化したりするものもありますので、早めの受診をお勧めします。なお、中耳炎などですでに治療中の場合は、主治医の先生の許可を得てから参加をお願い致します。





6月9日はプール開きです！健康・安全に気をつけて、楽しいプールの授業にしましょう！

【こんなことに気をつけよう！】

* 体調がよくないときには、プールはお休みする。

「このくらいなら大丈夫」と思っても、水の中では、少しの油断が危険につながります！

・かぜぎみのとき

・頭が痛いとき

・おなかの調子が悪いとき

・目が赤いとき などは、入りません。



* プールに入る前と、プールから上がるときは、

シャワーで体をよく洗う。

プールは、お風呂とは違います。

プールの水には消毒のお薬が入っているの、シャワーで

よく洗い流さないと、皮膚が赤くなったり、かゆくなったりすることがあります。



* プールへの行き帰りは特に気をつけて！

タオルを体に巻いていたり、体がぬれていたりすると、転んだり、すべったりしやすくなります。

絶対に走ったりしないように！

プールサイドも、走りません！

けがにも気をつけましょう。



だんだん暑い日が
多くなってきました。
そろそろ熱中症への
注意が必要です！



水分補給のために、
毎日、水筒を
もってきてください！

水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、少しずつ こまめに飲むようにしましょう。

(1時間に1回は必ず飲む。)

ふだんは、水や麦茶がおすすめです。水筒は、毎日洗って、中身を入れ替えるようにしてください。

(プール開きから運動会が終わるまでは、スポーツドリンクを持ってくるのもよいことになっています。)



～スポーツドリンクは、こんなことに気をつけてください！～

スポーツドリンクは、激しい運動をしたり、熱が出て体が弱っている時などに飲むと、熱中症になるのを予防できたり、体調を早く回復させたりするのに役立ちます。

それは、スポーツドリンクに、塩分と糖分(さとう)が入っているためです。

でも、普段からたくさん飲んでいると、食欲が落ちてしまうことがあるので、注意が必要です。

ごはんをきちんと食べないと、逆に熱中症になりやすくなってしまいます。

また、スポーツドリンクには、歯を溶かす“酸”が含まれているため、むし歯の原因にもなります。

スポーツドリンクを水筒に入れてくる時は、水や氷で薄めるとよいです。

また、飲んだあとは、水道の水でうがいをしましょう。

体にとって、どんな時もスポーツドリンクがよい、というわけではありません。

体調や活動内容に応じて、麦茶や水と使い分けるようにしてください。

