

ほけんだより 6月

令和5年6月2日
東台福浦小学校
保健室

【6月の健康診断についてお知らせします】

項目	日にち	学年	内容・注意事項
歯科検診	6月5日(月)	4～6年	・むし歯の有無や歯並び、噛み合わせを調べます。 ◎当日朝は、特に丁寧に歯を磨きましょう。
	6月7日(水)	1～3年	

6月の健康診断をもって、今年度予定していた全ての健康診断が終了します。各検診において学校医が病気の疑いと判断した場合や視力が昨年度より低下している場合などに、『受診のお知らせ』を渡しています。受診のお知らせを受け取ったら、一度、かかりつけ医に相談してください。

歯と口の健康週間 6月4日～6月10日

『むし歯』にちなんで、6月4日～10日は歯と口の健康週間といい、歯や口の健康について考え、自分の歯を生涯大切にしていこうという目的で、全国で行われています。今年のスローガンは『手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで』です。

歯を守るために大切なのは、日頃の歯みがきです。小学生の歯は、乳歯から永久歯に生え変わる時期にあたるため、より一層大切になってきます。ご家庭でも、次の歯みがきのポイントをお子さんと確認していただけたらと思います。

〈歯の役割とは?〉



① 食べ物をかみくだく



② 発音しやすくする



③ 表情をつくる

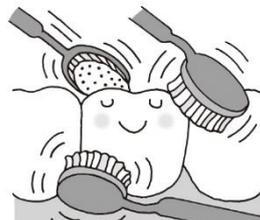
〈歯みがきのポイント〉



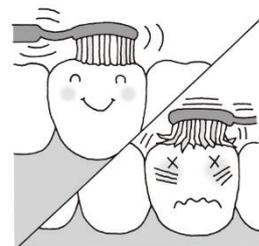
① 歯ブラシは鉛筆の握り方で持つ



② 鏡をみながら、みがけているかチェック



③ 歯ブラシは、小刻みに動かす



④ 軽い力で歯をみがく

暑さに体を慣らしておこう

これから暑くなってきます。そこで気をつけないといけないのが、熱中症です。熱中症を防ぐために、水分補給はもちろん大切ですが、まずは暑さに体が慣れていることが大事です。暑さに慣れることで、体の中の熱が外に出やすくなり、体の温度調整に役立ちます。

【暑さに慣れるために自分たちでできること】

①休み時間、外で遊ぶまたは外で過ごす

晴れた日は、外に出て体を動かして、暑さに慣れよう。

②お風呂の時間、湯船につかる

湯船につかると体の中が温まり、あせをかきやすくなります。

じんわりとあせをかく程度でいいので、湯船につかって暑さに慣れよう。

③朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べていないと、体がすぐ暑さに負けてしまいます。毎日、しっかり朝ごはんを食べましょう。



保護者の方へ

6月17日 学校保健委員会を行います

6月17日（土）の学校公開日2校時目に、学校保健委員会を各教室リモート配信で行う予定です。

今年のテーマは、『元気もりもり 朝ごはん part2 ～早寝・早起き・朝ごはん～』です。昨年度に引き続き、朝ごはんをテーマに行います。

子どもたちの朝ごはんアンケート結果、児童保健給食委員会による考察などを発表し、その後、各クラスで朝ごはんを取るために自分たちができる工夫を考える予定です。

子どもたちが、「自分たちができる工夫」を考えるなかで、保護者の皆さんにもご協力いただく部分があると思います。お忙しいと思いますが、子どもたちの考えを聞きながら、一緒にできることを考えていただければと思います。よろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の対応変更について

5月2日付マチコミメールでお知らせした通り、5月8日から新型コロナウイルス感染症の対応が変更になりました。

学校では引き続き、基本的な感染症対策を実施し、教育活動を実施していきます。変更内容を再度マチコミメールでご確認いただき、体調が優れない場合は、無理をせず自宅で休養するようお願いいたします。

また感染が不安な場合は、学校にご相談ください。