

ほけんだより 6月

令和6年5月31日
板橋区立前野小学校
校長 松原 貴志
養護 小倉 仁美

前野小学校の様子

- ◇ 5月も溶連菌感染症にかかる子が多かったです。おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)にかかった子もいました。
- ◇ 5月は寒暖差が激しく、ゴールデンウィーク明けから体調を崩す子が多かったです。
- ◇ 急に暑くなった日は、頭痛や気持ち悪さで保健室に来る子がいます。水分補給をし、涼しい所で休み、様子を見てから教室に戻るようになっています。その後、給食が食べられたかなど、教室での様子も確認しに行っています。熱中症に気をつけていきたいと思います。

水泳にむけて健康管理

学校での定期健康診断が終了いたしました。現在、2次検査や精密検査を個別に実施しているところです。そして、健康診断の結果、受診等の必要がある場合にお知らせをお渡ししています。

特に、耳鼻科検診(黄色い紙)、眼科検診(水色の紙)でお知らせをもらった人は、水泳指導が始まるまでに、受診をお願いします。

結果のお知らせには「プールの参加 可 不可」という欄があります。

それを確認してから学校の水泳指導が可能となります。

6月の保健行事

○6月27日(木) 歯と口の健康教室 4年生対象

指導は板橋区学校歯科医会の先生、歯科衛生士さんです。歯垢の染め出しや、ブラッシングの指導などをしてくれます。

○呼吸器疾患スクリーニング検診 1・4年生対象

問診票による健診です。6/3問診票配布、6/10提出締切です。

熱中症対策

水、麦茶などで水分補給する

日常生活の中では水や麦茶など飲んで水分を補給し、激しい運動時などはスポーツ飲料で水分とともに塩分も補給しましょう。★スポーツ飲料には糖分も多く入っているので、常飲しているとエネルギー過多の問題がでてくるので注意が必要です。

利尿(おしっこを出したくなる)作用があるカフェインが入っている緑茶や紅茶、胃にたまりやすく、のどもかわきやすくなる砂糖が多く入ったジュースなどは、水分補給には不向きです。

「こまめに」「少量ずつ」補給する

暑い日はのどがかわいてから水分をたくさん補給するのではなく、15~30分に1回程度、100~200mLずつ水分を補給します。体育の授業では、途中、水分補給をするよう、教員が声をかけています。

生活習慣など

1日の最初の食事である朝食は、エネルギー、水分、塩分を充足させるために重要です。朝食の重要性も再認識してください。また、運動時はマスクを外すよう、指導しています。

歯と口の健康習慣

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。

令和6年度の標語は「歯を見せて 笑える今を 未来にも」です。

歯科検診では、今年度も、「歯肉炎」や「歯垢・歯石」でチェックされる子が多くいました。歯みがきはしているようですが、十分にみがけていないと思われます。歯みがきを続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。むし歯がなくても、歯科の結果のお知らせをもらった子は、歯科を受診するいい機会ととらえていただければと思います。

また、歯みがきのほかに、よくかむことも意識してみてください。

- ・汁物や水などで「流し込み食べ」をしない。 ・テレビを見ながらなど「ながら食べ」をしない。
- ・かみごたえのあるものを積極的に食べる。 ・食事を作るときに食材を大きく切る、