

ほけんだより 6月号

令和6年6月1日
板橋区立富士見台小学校
保健室

梅雨の時期となり、じめじめした蒸し暑い日が多くなります。体調も崩しがちです。梅雨の時期を元気に乗りこえるために体調管理をしっかりと行いましょう。

6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。食べたら歯みがきをする習慣を付ける。そして歯の治療や歯科相談をなるべく早く済ませましょう。

6月の保健目標 歯を大切にしよう

歯周病は歯を失う原因No.1とも言われています。歯周病にならないための2つの技！

技1 毎日のやっつけ隊 秘伝のコツ

- みがき残しが多い場所を丁寧に
歯と歯の間
歯と歯ぐきの境目
奥歯がかみ合う場所
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる

技2 定期的にプロに診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。

梅雨の熱中症予防について

くもりや雨が多い梅雨時も十分な注意が必要です。

注意その1 梅雨の晴れ間で急に気温が上がった時、この時期はまだ体が熱さに慣れておらず、効率よく汗をかくことができません。そのために体温調節がうまくいかず、熱中症をおこしやすくなります。

注意その2 ムシムシして湿度が高いと、かいた汗が乾きにくく、熱が体にこもりやすくなります。毎日の生活リズムを整えて体力を維持しておくこと、軽い運動などで体を徐々に暑さに慣れさせる（「暑熱順化」といいます）、水分をこまめにとるなど、本格的な猛暑が訪れる前に、予防を習慣付けていくことが大切になります。

水泳学習が始まります

みんなで安全に楽しくプールに入ることができるように、次のことに気をつけましょう！

○目・耳・鼻・皮ふなど、病気のある人は治療しておく

お知らせをもらった人は病院でみてもらい、プールに入っている状態が悪くならないように、治療してから入るようにしましょう。

未受診でお医者さんの許可がない人はプールには入れません。

○手と足の爪を切り耳そうじをしておく

長い爪は、爪がはがれたり、人を傷つけたりすることがあります。自分のため、友達のために、爪を切っておきましょう。

○早めに寝て、しっかり睡眠をとる

寝不足で、体の疲れが残ってしまいます。寝不足では、安全にプールに入ることができません。

朝、すっきり起きられるように、早めに寝て、体調を整えておきましょう。

○朝ごはんをとる

○当日の健康観察をする

朝、体温を測ってください。寝不足ではありませんか。頭が痛い、お腹が痛い、熱があるなど具合の悪いところがないか体調の確認をお願いします。

○具合が悪くなったらすぐに先生に言おう

○病気やけがのある人は、

お医者さんに相談しよう

プールで注意が必要なことなどありましたらお知らせください。