

# ほけんだより 6月号

一気に暑くなる日が増えました。この時期は、体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすく、注意が必要です。こまめに休憩や水分をとって、熱中症の予防をしましょう。また、暑さに負けない体づくりには「規則正しい生活」が大切です。夏を乗り切る体を作るために、生活を一度見直してみましょう。

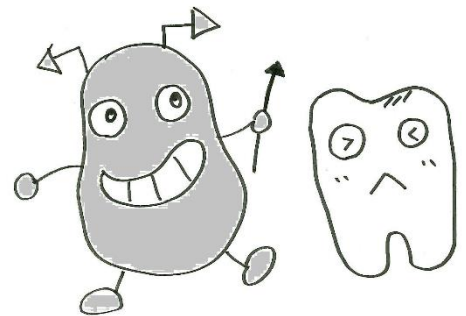
## 6月の保健目標

は たいせつ  
歯を大切にしよう

○5月28日に歯科検診がありました。これから結果を配布しますので、心配なことがある人は、早めに歯医者さんでみてもらってくださいね。

## むし歯になりやすい人はどんな人？

- ・歯みがきをしていない、十分にみがけていない
- ・甘い物ばかりのんだり食べたりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めば、むし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して、唾液が少なくなってしまう



どれも生活習慣です。

気付いたらあと10回噛む、口を閉じるなど、

少し意識して過ごしましょう。



## 健康診断の結果について

- 視力検査、歯科検診の結果は、異常なし・ありに関わらず、全員に配布しています。その他の健康診断は、受診や再検査の必要がある児童にのみに配布しています。
- すべての結果が揃った6月末頃に、健康診断結果が一覧になったものを配布しますので、ご確認ください。身長や体重も、その際にお知らせします。早めに結果を知りたい方がいましたら、連絡帳などで担任までお知らせください。
- 耳鼻科検診、眼科検診で治療のお勧めをもらったら、早めに受診してください。水泳指導開始前には受診を済ませてください。
- 心臓検診や尿検査の精密検査を受けたお子様は、結果が出るまでは水泳の授業に参加できません。

## 虫刺され用の薬・虫除けについて

- 暑くなり、虫に刺されることが多くなってきました。
- 自己管理が出来るお子様のみ、虫刺され用の薬や、虫除けを持たせることが可能です。
  - 虫除けは、肌に塗るタイプ（シートや、ジェルを肌に塗るものなど）にしてください。スプレーや手首リング、シール式は、他の児童が薬剤を吸い込んだり、授業中に遊んだりする可能性があるため、ご遠慮ください。
  - 持たせる際は、連絡帳で必ず担任へ連絡をお願いいたします。
  - 必ず記名をしてください。
  - 友達へ貸すことのないようにご家庭でお話してください。

## 熱中症について

- 熱中症の様な症状が出た時には、保健室にある経口補水液を使用する場合があります。経口補水液の使用ができない場合は担任までお知らせください。経口補水液を使用した場合は、同じものを購入しての返却をお願いする場合がありますが、ご協力をお願いします。

### 注意が必要な熱中症になりやすい人

まだ体が暑さになれていない人や、太り過ぎの人、睡眠不足や体調が悪い人などは、熱中症になりやすいので気を付けましょう。普段から睡眠と食事をしっかりととり、生活習慣を乱さないことが熱中症予防につながります。

#### 注意すべき人

- ・体が暑さになれていない
- ・太り過ぎ
- ・睡眠不足
- ・体調が悪い
- ・下痢や発熱をしている

