

ほけんだより 6月



No.3 令和5年6月1日 さいたま市立田島小学校 保健室

あじさいがきれいに咲く季節となりました。蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。天気や気温の変化に対応しきれず、具合が悪くなったり、熱中症にもなりやすい時期です。体調管理に気をつけて過ごしましょう。

梅雨時も健康に過ごすために

 <p>熱中症 注意に注意</p>  <p>まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。</p>	 <p>紫外線 注意に注意</p>  <p>雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。</p>	 <p>食中毒 注意に注意</p>  <p>原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。</p>	 <p>寒暖差 注意に注意</p>  <p>蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6月の保健目標『歯を大切にしよう』

6月1日～16日は歯と口の健康週間です

田島小の取り組みを紹介します

6月1日(木)～9日(金)の期間に家庭での歯みがきテストを実施します。みがき残しがないか、保護者の方と一緒にチェックしてみましょう。

6月中に各学級で歯科指導を実施予定です。特に、4年生と6年生は、歯科医師や歯科衛生士による歯肉炎予防の指導があります。持ち物を忘れないようにしてください。

1年生と3年生がむし歯予防図画・ポスターを作成してくれました。歯の健康について意識を高めましょう。

今月の保健指導は「歯の健康」についてテレビ放送で実施します。歯によい生活をしているか、自分の歯を大切にしているか振り返ってみましょう。

いい歯でいい笑顔



保健委員会では、歯・口の健康啓発標語を作成しました。保健室前廊下に掲示しています。ぜひ、見てください。

児童が作成した標語の一部を紹介します。



はみがきは
一日三回
みがこうよ
五年一組 児童作成

きれいな歯
めざしていくよ
むし歯ゼロ
五年二組 児童作成

はみがきを
毎日やって
元気な歯
六年一組 児童作成

歯みがきは
ケータイ見ずに
かがみ見て
六年二組 児童作成

むし歯ゼロ
いつもピカピカ
せいけつに
六年三組 児童作成

保護者の方へ

歯科健診の結果、歯医者さんに診ていただく必要のある児童には、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ（ピンクの用紙）」をお渡ししました（今年度から、用紙が変更になりました）。時間が経過すると更におし歯が進行してしまう危険性がありますので早めの受診をお願いします。また、乳歯のおし歯をそのままにしておくと、永久歯にも影響を与えたり、歯並びが悪くなったりします。永久歯は、大人になってもずっと使う大切な歯です。おし歯が進行すると、食事がしにくくなったり、学習にも集中できません。軽症のうちに治療をしましょう。なお「歯並びや咬み合わせ・顎関節の異常」、「歯垢の付着」、「歯石の沈着」、「歯肉炎」、等の歯や口腔異常についてもお知らせしました。是非、早めの治療をお願いします。