ほけんだより 6月

令和５年５月３１日（水）
足立区立西新井第二小学校
校　　長
養護教諭

じめじめとした梅雨の季節は、頭痛やだるさなど体の不調が現れやすく、気分も晴れずにふさぎ込んでしまうことがあります。最近、天気による頭痛や寝不足が原因の体調不良で保健室を利用する人が多いです。毎日元気で気分も楽しく過ごすために、夜はたっぷり睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べてから学校に来てくださいね。

― ６月の保健目標 ―

歯をみがこう。　つゆ時の衛生に気をつけよう。

6月　4日～　10日は「歯と口の健康習慣」です！

健康な歯で一生を過ごせることができるように歯みがきを頑張ろうという習慣です！

５月に全学年の歯科検診が終わりました。検査の結果、西二っ子の半数が「歯肉が少し腫れている」とわかりました。この状態は、歯みがきを頑張らないと「歯肉炎」や「歯周病」という病気になってしまい、歯を失う原因になってしまいます。また、歯石という歯の汚れが石のようにかたく取れなくなったものが付いている人もいました。歯石は歯みがきだけでは落とすことができず、歯医者さんで専用の器具を使ってきれいにします。みなさんには、おじいちゃんおばあちゃんになっても健康な歯でおいしいものをたくさん食べてほしいです。歯医者さんは歯が痛くなってから行く場所ではありません。毎日の歯みがきはもちろん、定期的に歯医者さんに通って定期検診と歯のお掃除をしてもらうことが大切です。

梅雨の時期は、急に暑くなって汗ばんだり、湿度が高くてジメジメしますね。
このような気候が体に大きく影響します。健康に過ごすことができるよう身の回りの清潔を心掛け、梅雨の季節を乗切りましょう！

6月　保健行事予定

日	曜日	検査	対象学年	時間	場所
7	水	歯科指導	３年	２・３時間目	理科室
9	金	ハロー６ちゃんクラス	１年	３時間目	１－１教室
9	金	鋸南事前健康相談	５年	１３：１５～	保健室

※歯科指導の日の朝は必ず歯みがきをして来てください。

【３年生対象　歯科指導について】

本校の学校歯科医 岡谷先生が歯に関する授業を行ってくださいます。

日時：６月７日（水）
　３－１　２時間目　　３－２　３時間目

保護者の皆様へ

○水泳学習の開始にあたってお願い

眼科検診、耳鼻科検診、内科検診で受診が必要と診断されたお子様につきましては、受診のお知らせをお渡ししています。水泳指導開始前までに必ず医療機関で医師の診察、指導を受けてください。医療機関受診後、医師に「受診結果報告書」（用紙のキリトリ線から下の部分）を記入してもらい、学校へ提出してください。

○プールカードについて

６月２６日（月）から水泳学習が始まる予定です。水泳授業のある日はプールカードをご提出ください。水泳学習を安全に実施するための大切なものですので、必ず確認していただき、忘れず担任へ提出するようお願いいたします。忘れてしまった場合、水泳学習に参加できませんので、ご了承ください。

○熱中症予防と水筒の持参について

梅雨の時期はくもりや雨の日が多く、蒸し暑い日が続きます。晴れて厳しい暑さとなる時期はもちろんですが、湿度が高い時期も熱中症に注意が必要です。学校では、熱中症予防として、こまめに水分補給を行う時間を設けております。外遊びや体育等もありますので大きめの水筒をご用意ください。

○給食後の歯みがきタイムについて

これまでコロナの影響から、感染症予防として給食後の歯みがきは実施せずうがいのみを行っておりました。感染状況が落ち着いてきたため、歯みがき習慣をつけ、口腔内の清潔を保ち齲歯予防を図ることをねらいとし、６月５日から給食後の歯みがきタイムを設けることになりました。歯ブラシ、歯ブラシキャップ、プラコップをご用意ください。毎日、給食袋に入れて持ち帰ります。安全で衛生的なものを持たせてください。よろしくお願いいたします。