

ほけんだより

低学年の児童のみなさんはおうちの方に読んでもらいましょう。

令和5年5月31日
足立区立千寿第八小学校
校長 桐敷 芳子
養護教諭

運動会まで、あと3日となりました。3年ぶりの全校児童が一堂に会して行う運動会です。最後まで体調不良やけがに気を付け、頑張ってきた練習の成果が発揮できるようにしましょう。

5月半ばより気温が高い日が増えてきましたが、真夏日の気温となった日もあれば、雨により肌寒さを感じる日もありました。「熱中症」と聞くと気温が高い時に発生するイメージがありますが、熱中症になりやすい要素は下表のように気温以外にもあります。同じ環境で同じ行動をしていても熱中症になる人とならない人がいるのは、そのためです。

今月のように寒暖差が大きい気候は、体が暑さに慣れることがなかなか進まないため熱中症のリスクが高まります。また、食事や水分の不足、体調不良も熱中症につながります。気温が高くなりそうな日以外も十分な食事・水分や睡眠をとり、熱中症をはじめとした体調不良を防ぎましょう。起床から登校までの時刻が短くなった場合に朝食を食べずに登校すると、登校後に体調不良を引き起こすことがあります。少しでも飲み物・食べ物をとってから登校しましょう。

【熱中症になりやすい条件】

＜環境＞	＜からだ＞	＜行動＞
・ 気温が高い	・ 肥満	・ 激しい運動
・ 湿度が高い	・ からだの障害	・ 慣れない運動
・ 風が弱い	・ 持病（糖尿病や心臓病等）	・ 長時間の屋外作業
・ 日差しが強い	・ 低栄養状態	・ 水分補給がしにくい
・ 締め切った室内	・ 脱水状態（下痢等）	
・ エアコンがない	・ 体調不良（寝不足等）	
・ 急に暑くなった		
・ 熱波の襲来		

けが防止のため、手足の爪は短く切っておきましょう。

6月の保健行事

日にちや持ち物等、以下の表をよくご確認ください。

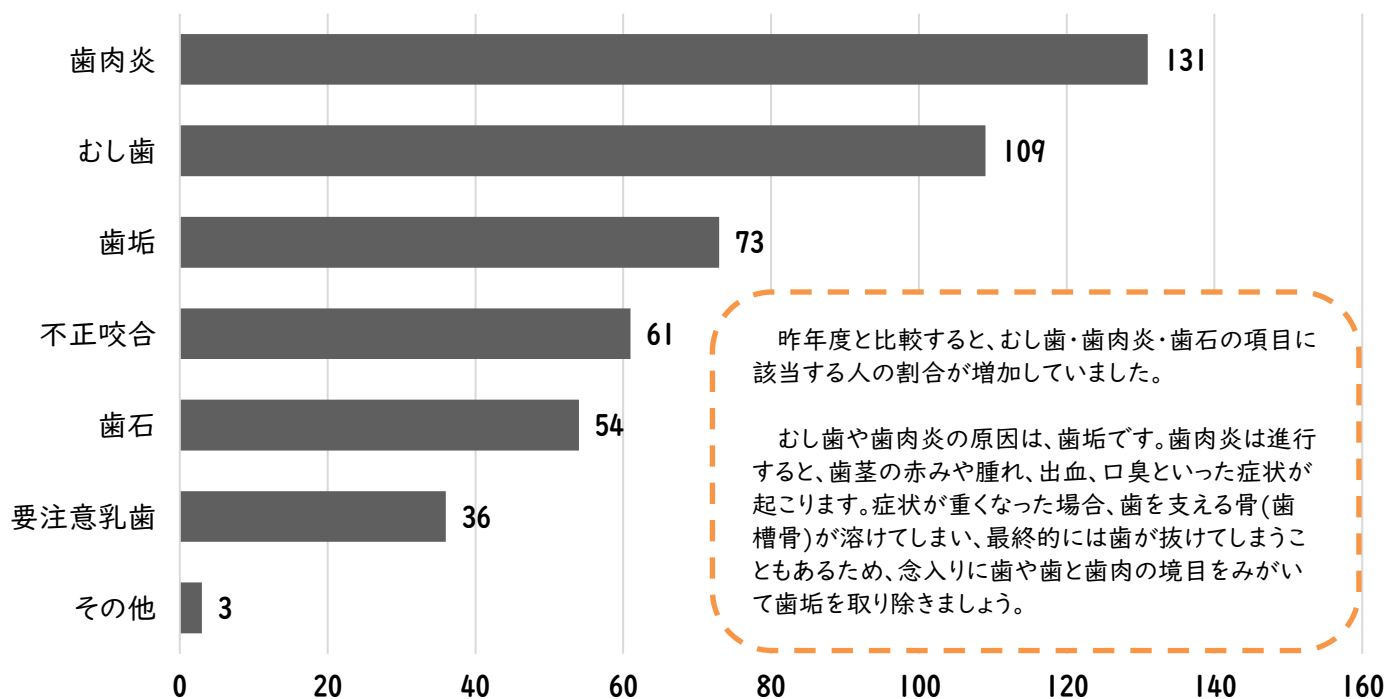
定期健康診断の結果のお知らせで治療等が必要な方は、医療機関での診察や詳しい検査を受けましょう。受診後は、医師に記入してもらった受診結果報告書を封筒に入れ、封をした状態で担任へご提出ください。

項目	日にち	対象	注意事項
耳鼻科検診	6月 8日(木)	全学年	○前日に耳の中を掃除してください。 ○髪が耳にかからない髪型にしてください。 (ピンで留める等)
内科検診	6月 9日(金)	2・5・6年	○体育着で行います。 ○前日はお風呂に入って体を清潔にしてください。
ブラッシング指導	6月23日(金)	4年	○持ち物等は、後日書面にてお知らせいたします。 ○感染症の流行状況により、変更になる可能性があります。
	6月30日(金)	2年	
	7月 7日(金)	5年	

ほけんもくひょう
6月の保健目標
は 歯 について知り、大切にしましょう。

歯科検診の結果をお知らせいたします。

受診勧告書もらった理由の内訳(人) 受診者総数 501名



歯みがきカレンダー(全学年)・歯のふしぎ みんなみんな歯が命(小学生向け冊子)について

①歯みがきカレンダー(全学年)

6月1日から7月2日の期間の歯みがきの取り組み状況についてお子様に色塗りをさせてください。また取り組みが終わりましたら、本人と保護者の方が感想を記入し7月3日(月)に担任へ提出してください。お子様の歯と口の健康のために、仕上げみがきをしたり慣れるまでの間は声掛けをしたりするなどご協力いただけますと幸いです。

②歯のふしぎ みんなみんな歯が命(小学生向け冊子)

歯の仕組みや唾液の役割、むし歯や歯周病についての情報が載っています。むし歯にならないためのコツも載っていますので、家族で目を通してから歯みがきに取り組んでいただけますと幸いです。

【足立区】仕上げみがき動画リーフレット



【足立区】よく噛むポイント

