



# ほけんだより6月

養護教諭  
下西 美保



6月の保健目標： 歯をたいせつにしよう



おくちをたいせつに できているかな チェック？



あてはまるすうじをたしてね	はい
むし歯はない	1
歯みがきの時、歯ぐきから血は出ない	1
夜の歯みがきを必ずする	2
歯医者さんで定期健診を受けている	2
フロスや糸ようじをつかっている	1
よくかんでたべている	1
姿勢にきをつけてたべている	1
おやつは時間をきめてたべている	1
合計【10点まん点】	点



## 子どもの歯(乳歯)のむし歯について

治療しないと起こる問題

🔴 痛みがひどくなる：むし歯は進行すると痛みが強くなり、食べることも難しくなります。

🔴 歯並びに影響する：乳歯は大人の歯を正しく導く役割があります。

むし歯で早くぬけてしまうと歯並びが悪くなることも。

🔴 大人の歯がむし歯になりやすくなる：

乳歯がむし歯だと、その下で育つ大人の歯もむし歯菌にさらされてしまいます。

歯科検診の結果、むし歯があったら、すぐに治療を受けましょう

## 6月12日 内科検診について



健康診断は、総合的にみて病気がないかを調べます。そのため、病気やけが等、症状が分かっている受診する、通常の診察とはことになります。ご心配やご相談がありましたら、下西までご連絡ください^^

校医の先生：たかぞえ内科循環器科内科クリニック 高添 啓二 先生

みるところ	心ぞう・運動器・背ばね・貧血・ひふのじょうたいなど ※背ばねがまがる、せき柱 そくわんは、学校の健康診断で発見されやすい病気です。 ひどくなると手術がひつようです。そのため、背中ちよくせつ診ます。
プライバシーへの配慮	・男女別でおこないます。・診察はひとりずつおこない、ほかの児童にみえないようにします。 ・聴診は、基本的には体育服の上からおこないます。

# 熱中症の予防対策について



熱中症は、命にかかわる危険がありますが、対策をすることで、予防することが出来ます。

## □ 学校では、あつさ指数にもとづいて活動をします。

あつさしすう WBGT			かつどうのきじゅん
31～	きけん	☹️	屋内外での運動は原則中止
28～ 31	げんじゅう けいかい	😞	激しい運動など 体温の上昇しやすい運動は中止
25～ 28	けいかい	😓	積極的に休けい、水分をとる。激しい運動 は30分おきに1回以上の休けいをとる。
21～ 25	ちゅうい	😌	運動の合間に積極的に水分をとる
21 以下	ほぼ あんぜん	😊	適宜、水分をとる



環境省 暑さ指数予測サイト

## □ 登下校の熱中症対策をおねがいします

- ぼうしをかぶり、通気性のよい服をえらびましょう。
- 日がさや、保冷グッズ(冷却タオル、クールリングなど)をご活用ください。



水筒を持ち歩くときの転倒による重大事故が起こっています！



- 水筒を肩や首にかけている時には走らない。
- 遊具で遊ぶときは、水筒をおく。



消費者庁HP

など、ご家庭でも事故防止の確認をお願いします。

## □ 熱中症にならないために

- ☑ はやね はやおきをころろがけましょう。☑ 気温に合わせた服装の工夫をしましょう。
- ☑ のどがかわく前に、水分をとりましょう。☑ 梅雨明け、暑くなり始めは特に気を付けましょう。



こころの専門家、スクールカウンセラーの先生がこられます



臨床心理士・公認心理士 河野 貴之先生

来校日: 6/2、7/7、9/29、10/27、12/1、1/26、2/26、3/2

時間: 10:35～15:35 (3校時から6校時の時間です)

児童のみなさんも、保護者の方も相談ができます。ご希望の場合はお気軽に下西までご連絡ください。