

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うけている	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】	てん 点



### 子どもの歯(乳歯)のむし歯について

#### 治療しないとおこる問題

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、症状が分かっていて受診する、通常の診察とはことなります。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・背ぼね・貧血・ひふのじょうたいなど ※背ぼねがまがる、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、背中はちょくせつ診ます。
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、命にかかる危険がありますが、対策をすることで、予防することができます。

## □ 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



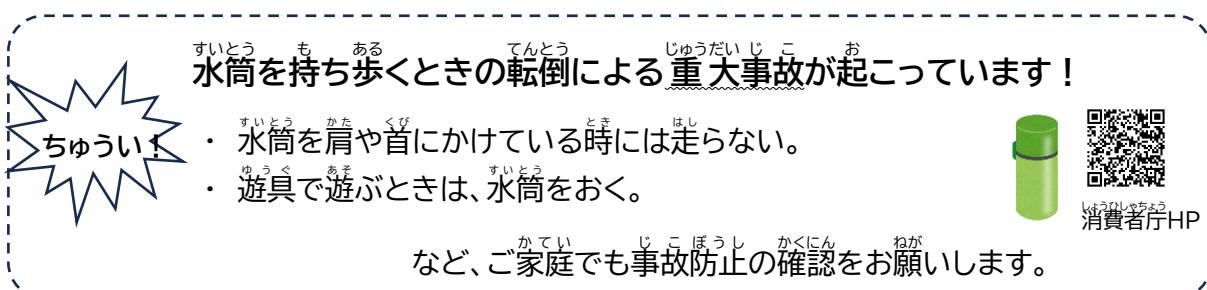
そとあそ  
外遊びの時には、運  
どうじょう あつ し すうけい  
動場の暑さ指数計  
みをよく見ています！



QRコード  
環境省 暑さ指數予測サイト

## □ 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。



## □ 熱中症にならないために

☑はやね はやおきをこころがけましょう。 ☑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。



せんもんか  
この専門家、スクールカウンセラーの先生がこられます

りんしゅうしんりし こうにんしんりし  
臨床心理士・公認心理士

せんせい  
かわの たかゆき  
河野 貴之先生



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

じかん  
時間：10:35～15:35（3校時から6校時の時間です）

じどう  
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。