



ほけんだより 6月

市川市立行徳小学校
保健室
令和4年6月1日

多くの児童のみなさんは眼科、耳鼻科、歯科などの検診を受けられたと思います。健康診断を通して自分の体について知り、元気に学校生活を送ることができるようにするためにはどうしたらよいでしょうか。ぜひ自分の生活を振り返ってみましょう。

また、今後はさらに暑い日が多くなると思われます。この時期は、体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいことがあります。睡眠、食事(特に水分)を十分とり熱中症を防ぎましょう。

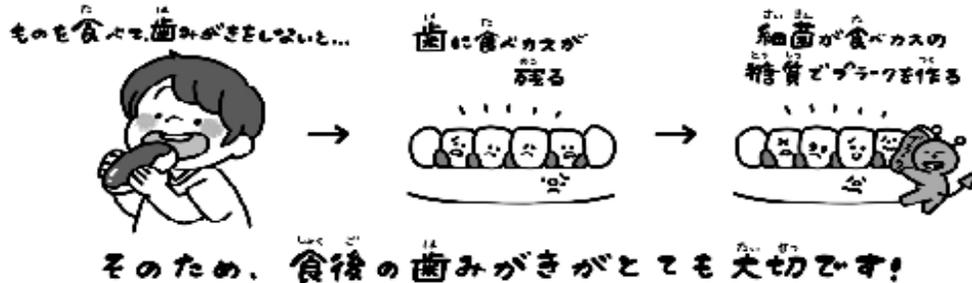
6月の保健行事予定

- 6日(月) 聴力検査 (2年生)
- 7日(火) 聴力検査 (3年生)
- 9日(木) 内科検診 (1.4年生、まこも)
- 10日(金) 聴力検査 (5年生)
- 17日(木) 色覚検査 (4年希望者)
- 21日(火) 結核検診 (該当児童)
- 22日(水) 内科検診 (2.6年生)
- 23日(木) 内科検診 (3.5年生)

～保護者のみなさまへ～

最近、保健室に来室する児童の中で、胃腸炎のような症状を訴える児童が多いです。ご家庭で朝の健康観察を行う際に、“お腹が痛い”、“気持ち悪い”等の症状がありましたら、無理をせずご家庭で様子を見てあげてください。

むし歯・歯周病の原因 プラークはこうやってできる!



チェックしよう! 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえば食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも...。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



雨の日の あんぜん カサの使い方

雨の多い毎日ですが、みなさんはカサを正しく使っていますか? 梅雨どきは雨で足もとがぬれてすべりやすくなったり、見とおしが悪くなったりして事故が起きやすいですが、その他にも、カサの使い方がよくないことでケガやトラブルが増えることも。ふりまわしたり、人に向けたり、顔の前でさしてまわりが見えづらくなったりしないように気をつけたいものです。



また、風が強いときは、カサがこわれやすいだけでなく、飛ばされてほかの人に当たってしまうなどの事故にもつながりやすいです。天気の様子をみて、レインコートとうまく使いわけるようにしてくださいね。

ちゅうい

カサをさしながら自転車にのると、前が見えづらくなるだけでなく、バランスもとりづらくなってたおれたり、車やまわりの人とぶつかるなど、大きな事故につながるおそれがあります。ぜったいにやめましょう!

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの? いいえ。実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です! なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装(風通しのいい服装)を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。

