



げんき ほけんだより No5



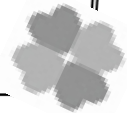
令和5年6月14日
外海黒崎小学校
養護教諭

児童の健康診断が終わりました。歯科検診の結果のお知らせは全員に、その他の検診は、所見があった児童に渡しています。健康診断では、子どもたちが生涯にわたり健康に過ごせるよう実施するとともに、学校生活を安全安心に送ることができるよう受診を勧告する目的もあります。受診の勧めのプリントをもらった児童は、一度お医者さんに診ていただいでください。よろしくお願いいたします。



がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標

歯をていねいにみがこう。



歯科検診で **むし歯**がみつかった児童は、**14人**でした。

放っておくと、もっとひどくなります。

病院へ治療にいて、むし歯0にしましょう。



その他、歯石がついている児童や、かみ合わせ等で一度病院受診をお勧めする児童が複数名いました。歯や口の病気は、自然に治ることはありませんので、病院での治療をお勧めします。治療が終わりましたら、結果のお知らせ用紙の下にあります受診結果の欄を病院で記載していただき、学校へご提出ください。

※紛失された場合は、連絡帳等で受診結果をお知らせください。

※就学援助を申請中の方で、むし歯があった児童は、就学援助決定後（6月下旬頃）に医療券を配付します。受診する際に、病院の窓口に提出されてください。

むし歯にするぞ〜！ ミュータンス菌は
こんな子が大好き

食後に歯を
みがいていない

快適で活動しやすいな〜♪
酸性の環境がいいんだよね。

食べ物をよく
かんでいない

だ液が少ないから、
洗い流されなくてラッキー♪

お菓子を
よく食べる

大好きな糖分がいっぱい！
酸を出して歯を溶かすぞ〜



生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

夏本番！その前に・・・熱中症予防を始めましょう！

熱中症は、誰にでも起こり得る、命に関わる病気です。梅雨時でも、晴れ間で急に気温が上がったり、湿度が高いためにかけた汗が乾きにくく熱が体にこもりやすかったりするので、注意が必要です。また、いわゆる“夏バテ”は、熱中症の予備軍で、熱中症になりやすい状態だといえます。「熱中症になったらどうするか」よりも、「熱中症にならないための体づくり・生活習慣は何か」が大切です。

生活で気をつけることは・・・？

- ★3食バランスよくしっかり食べる！
- ★疲れをためないように、しっかり眠る！
- ★運動する習慣をつけ、汗をかく機能を高める！



好ましい服装は・・・？

- ★風通しのよいもの(半袖, 短パン, 開襟シャツ 等)
- ★でかける時は帽子をかぶり、日差しを遮断！
- ★熱を吸収する黒色よりは、白色のものを！

水分のとり方は・・・？

- ★こまめに水分補給！
- ★通常は水や麦茶でOK！ノンカフェインのものを。
- ★運動量が多い時は、スポーツ飲料で塩分もとる！



ねっちゅうしょう 熱中症にならないために		
あつ し ずう 暑さ指数 (WBGT)	きけんど 危険度	こやくそく そとめっ子の約束
31℃以上	危険	運動場は使えません。 →赤コーンを▲ すなばの前におきます。
28～31℃	げんじゅう けんかい 嚴重警戒	予防をしっかり行おう。 →白コーンを▲ すなばの前におきます。 水とう + ぼうし
25～28℃	けんかい	予防を忘れずに。 水とう + ぼうし
21～25℃	ちゅうい 注意	外で元気に遊ぼう。

本校では、熱中症予防として、毎日暑さ指数を測定し、運動場の使用の可否を判断したり、予防を行います。ご家庭でも参考にされて、ご家族全員、夏を元気に過ごしましょう。

学校には、毎日

○ 水筒

○ 帽子

○ 清潔な汗拭きタオル

を持参しましょう。

