



ほけんだより 6月

6月の保健目標

歯を大切にしよう

東山小学校 No.3

おうちの人と一緒に読みましょう。



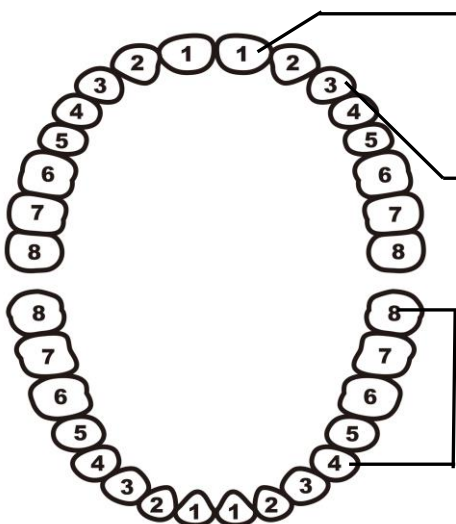
今年は平年より早く梅雨入りをしました。気温が上がり、湿度も高くなり、蒸し暑く感じる日が増えてきます。その一方で、「梅雨寒」という言葉があるように、くもりや雨の日は、気温が思ったよりも上がらず、寒さを感じることもあります。その日の気候にあわせ、半袖の上から長袖の上着をはおるなど、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。



歯と口の健康について考えてみよう

6月の保健目標は「**歯を大切にしよう**」です。5月の歯科検診の結果から、「歯科検診結果のお知らせ」を配付しました。この紙は、むし歯のあり・なしに関わらず、全員に配付をしています。今の自分の歯と口の状態をしっかりと確認しましょう。むし歯があったり、歯並びが心配であったり、何か気になることがある人は、早めにかかりつけの歯医者さんで相談をしましょう。

知っていますか？永久歯（おとなの歯）の名前と役割



①② **切歯（せっし）**：食べ物をかみ切る・ちぎる

①中切歯（ちゅうせっし）

②側切歯（そくせっし）

③ **犬歯（けんし）**：食べ物を切りさく

④⑤⑥⑦⑧ **臼歯（きゅうし）**：

食べ物をかみくだく、すりつぶす

④⑤小臼歯（しょうきゅうし）

⑥⑦⑧大臼歯（だいきゅうし）

緊急事態宣言中は、学校で歯みがきができません。その分、お家での歯みがきががんばりましょう！

歯科検診で歯医者さんが言っている「1・2・3・・・」という数字は永久歯（おとなの歯）のことです。（ちなみに、「A～E」は乳歯（こどもの歯）のことです。）歯には一本一本役割があり、どの歯も私たちが食べ物を食べるときに活躍しています。歯の役割を理解した上で、毎日の歯みがきを一本一本ていねいにみがいてみましょう。また、強い力でみがくと、歯や歯ぐきを傷つけてしまうので、「軽い力で、細かく、ていねいに」歯ブラシを動かすように心がけましょう。





梅雨の体調管理

～暑くなりはじめに注意！～



私たちの体には気温にだんだんと慣れてくる仕組みが備わっています。しかし、急に暑くなったときは、体がまだ慣れておらず、熱中症・腹痛・頭痛などの体調不良になりやすいです。東山小学校でも、梅雨入りした日から体調不良で保健室を利用する人が増えました。梅雨の時期に注意したい病気について理解して、予防につとめましょう！

熱中症

気温や湿度が高いとき、激しい運動をしたり、湿度が高い室内にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして体への負担が増えます。その結果、頭痛やめまい、けいれんなどが起こってしまうことを熱中症といいます。

予防

- ◆しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べて登校する。
- ◆たくさん汗をかいたときは水分と塩分もとる必要がありますので、給食をしっかり食べる。
- ◆具合が悪いときは無理をしない。
- ◆体を動かす活動の前と後に水分補給をする。



感染性胃腸炎

原因は、ウイルスや細菌・寄生虫などさまざまなものがあり、ノロウイルスやロタウイルスによるものが多く発生します。そのウイルスなどの病原体が口から入ることによって感染します。

下痢やおう吐（吐くこと）・腹痛・気持ちが悪くなる・微熱などをおもな症状とする感染症（うつる病気）です。医師の指示による適切な処置をすれば、通常は2～3日で回復します。

予防

- ◆食事の前やトイレの後、家に帰ったときにしっかり手を洗う。
- ◆加熱が必要な食品は、充分に加熱する。
- ◆感染者が吐いたものはすみやかに処理し、感染者が触れた場所、汚物や下痢を処理した後は消毒をし、処理後は充分に手洗いをする。



保護者のみなさまへ

○ 感染症対策について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が未だ懸念されます。引き続き、せっけんでの手洗い、マスクの着用等、感染症対策をお願いします。ご家族が発熱した場合や本人の体調が良くないときはおうちで様子をみていただくようお願いいたします。

○ 保健室で貸し出したものについて

忘れたときに貸し出したハンカチ、汚れたときに貸し出したくつした・衣類等、返し忘れたものが、ご家庭にございましたら、洗濯をしてご返却ください。下着につきましては、保健室のものはご家庭で使っていたき、新品をご用意の上、ご返却をお願いします。

