

# 6月 ほけんだより

令和2年 6月 保健室 岩下

長い休みを終えて、学校生活がスタートしました！暑い季節が近づいています。お子さんに水分を多めに持たせるようにお願いします。

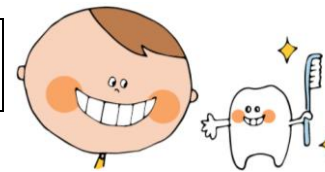
また、気温の変化が激しい時期です。汗をかいたらタオルでふく、寒くなったら上着を着るなど、自己管理ができるようになるといいですね。

## 6月の健康診断予定日

月	火	水	木	金
6/1 学校開始 ※保健調査票を配布しています。	2	3	4 発育測定 (2・3・4年生)	5 発育測定 (1・5・6年生)
8 保健調査票回収日	9	10 視力検査 (6-1)	11 視力検査 (6-2)	12 視力検査 (5-1)
15 視力検査 (5-2)	16 視力検査 (4-1)	17 視力検査 (4-2)	18 視力検査 (3-1)	19 視力検査 (3-2) 結核・運動器健診 問診票を配布します。
22 視力検査 (2-1)	23 視力検査 (2-2)	24 視力検査 (1-1)	25 視力検査 (1-2)	26 結核・運動器健診 問診票 回収日
29 尿検査用意を配布します。	30 尿検査1次 (1日目)	7/1 尿検査1次 (2日目)		

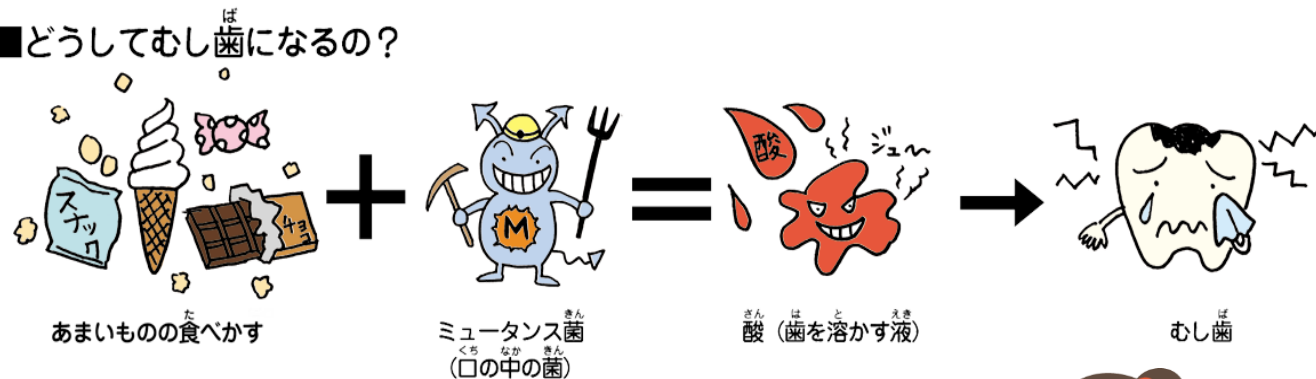


## 6月4日はむし歯予防デー



6月4日から10日までは歯の衛生週間です。今年度は新型コロナウイルスの影響で健康診断が滞っており、歯科健診もまだ実施できていません。今回の長い休みの生活の中で、「甘いものばかり食べていた・・・」、「歯がズキズキするな・・・。」思い当たることがあれば、一度歯のチェックをしてみてくださいね。

### ■どうしてむし歯になるの？



### むし歯・歯肉炎を防ぐには？

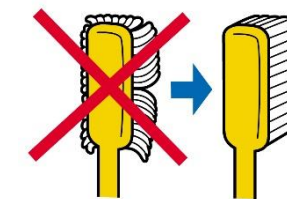
○歯みがきをわすれずに！

特に夜寝る前はしましょう。寝ている間は口の中の菌が増えます。



○歯ブラシを適切に使しましょう！

自分の歯に合ったサイズの歯ブラシを選びましょう。  
歯ブラシのブラシが開いてきたら新しいものに交換しましょう。



○甘いものを食べる時は時間を決めてだらだら食べない！

同じ甘いものを一度に摂るより、だらだら食べをしている方がむし歯になる確率が上がります。アメ・ガムなどは注意！

は たいせつ  
歯を大切にしましょう！！

# ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けて！！



## 1、大人より暑さに弱い！

子どもは体温調節が未発達で、汗のかきかたもまだまだ未熟です。そのため、からだに熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。

## 2、自分では予防策がとれない

子どもは外で思いっきり遊ぶことが大好きです。遊びに夢中になりすぎると、休憩、水分、塩分補給を忘れ熱中症になってしまいます。

## 3、地面からの照り返し

子どもは大人よりも身長が低いので地面からの熱の照り返しを強く受けます。大人が暑いと感じているときは、子どもはもっと暑いと感じています。

## ～熱中症の症状は??～

軽い熱中症・・・軽い頭痛やめまい→衣服を緩め涼しいところに頭を低く寝かせましょう。こまめに塩分・水分補給をさせましょう。

中度の熱中症・・・全身がだるそう、意識がはっきりしない等→「熱疲労」かも。イオン飲料をこまめに飲ませ、積極的に体を冷やすようにしましょう。

重度の熱中症・・・40℃を超える体温や、意識障害やけいれん、汗が出なくなるなどの症状が見られる場合、「熱射病」の恐れがあります。すぐ119番通報をし、体を冷やし続けましょう。

## ～熱中症を予防しよう～

○水分補給をこまめにしましょう！

○屋外では帽子を着用しましょう！

○服装をなるべく涼しくなるよう工夫を！



## 保護者へのおねがい

○6月8日(金)が保健調査票の回収日です！

お子様が学校生活を安心・安全に過ごしてもらうために健康面での配慮を把握したいと思っています。記入・提出のご協力よろしくお願いします。

○水分を多めにもたせてください！

今年は一段と気温が暑くなるといわれています。新型コロナウイルス感染症対策のため、冷水機の使用を中止しています。熱中症を予防するためにも水分を多めにお子様にもたせてください。

○調節のきく服装での登校を！

新型コロナウイルス感染症対策のため、教室では常時窓を開けています。扇風機、エアコンも今後気温をみてつけいきます。

○生活習慣を整えてください！

学校生活がスタートしました。お子様が長い休みの間で生活習慣が乱れ、夜遅くまで起きていたり、朝起きれないなどありませんか？『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけてみましょう！

## あさ・ひる・よるご飯におすすめレシピ

<かんたん！おいしい！卵焼きごはん！> クックパッドより引用



1、ご飯と卵少々を混ぜ合わせ、フライパンで焼く。

2、その間に、目玉焼き用フライパンで、できるだけ小さい目玉焼きを作る。白身が固まるまで。

3、1に2を載せ、塩コショウする。ご飯に焼き色が付くまで焼く。

<https://cookpad.com/recipe/6186902>