



# 6月 ほけんだより



令和3年6月 保健室 齊藤久子

6月になりました。6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。稲築東小学

校では毎年この時期に「歯の保健指導」をしています。今年は学校歯科医の西川先生か

らご紹介いただき、5年生がはじめて「全国小学生歯みがき大会」に参加します。コ

ロナ禍で歯みがきやデンタルフロスの実習はできませんが、DVDで虫歯や歯肉炎につ

いて学びます。他の学年もいろいろなテーマで歯と口について学習しますので、ぜひお

うちでもどんなことを習ったのか話をきいてみてください。



## 6月の保健行事



6月24日(木) 耳鼻咽喉科健診・・・3・4・6年生

☆3年生は耳鼻咽喉科健診の前に聴力検査を実施します。日程は学級通信でご確認ください。

☆6月に予定していた「聴力検査」「内科・結核・運動器健診」「耳鼻咽喉科健診(1・

2・5年生)」は緊急事態宣言期間が延長されたことにより、延期になりました。新

しく日程が決まりましたらまたお知らせいたします。



## ねっちゅうしょう 3トルで 熱中症とも ディスタンス



(マスク・休憩・水分をとる)

ほけんしつ こころの俳句

今年は例年になく早い梅雨入りでしたが、じめじめとした日もあ

れば夏のように暑い日もありますね。これからの時期、熱中症に

は十分気をつけていかなければなりません。今年もコロナ禍とい

うことでマスクが欠かせない日々ですが、「息苦しい」「蒸し暑い」時には、人との距離

を十分保ってマスクをはずし、呼吸を整えましょう。マスクをはずしたついでに

水分も摂るといいでしょう。今年「3トル」を合言葉に熱中症予防を徹底していき

ましょう。

ねっちゅうしょうよぼう あいことば  
熱中症予防の合言葉「3トル」

→マスクをトル、休憩をトル、水分をトル

☆合わせて、早寝早起き朝ごはんでは体調を整え、熱中症にかからない丈夫な体作りをしましょう。登校時、がまん坂や希望階段を登りきったところで水筒のお茶がなくなる人もいます。水分は多めに持ってきましょう。帽子も忘れずに！

### 「歯みがきチェック表」の取り組みをします



保健委員会の取り組みとして「歯のチェック表」をすることになりました。6月の検温チェックカードの裏にありますので、期間中、検温チェックとともに歯みがきチェックをお願いします。前の日の夜とその日の朝歯みがきができたなら○、できなかったら×にチェックしてください。自分でできる人は自分で、難しい人はおうちの方に手伝ってもらいましょう。

はやね  
みんなで早寝にチャレンジしてみよう！

5月号では、「日本人は世界で一番寝ている時間が少ない！」と  
いうことを知りましたね。そして寝ている時間が少ないと、ものを  
おぼえたり、決めたりする力が弱くなってしまふので、せっかく  
頑張っても成果はいまいちなんてことになりそうということでした  
ね。「じゃあいったいどうしたらいいのー？」ということで「寝  
ている時間を長くする」＝「早く寝る」ためにどうしたらいいかを  
考えるまえに、6月号ではまず「小学生に必要なすいみん時間」  
や「早く寝ることで起こるいいこと」について紹介したいと思ひ  
ます。

ここで突然ですがクイズです！ ジャー جان！

第1問。小学生に必要なすいみん時間は何時間でしょう。

- ①7時間 ②8時間 ③9時間 ④10時間

こたえは④の10時間です。人によって必要なすいみん時間は

ちがいますが、小学生はおおむね10時間くらい寝ると体や  
頭の疲れが取れるようです。

それでは続いて第2問。

ジャー جان！



早く寝てすいみん時間を長くするとどんないいことがあるの？

- ①体が大きく強くなる ②勉強が楽しくなる  
③優しい気持ちになれる ④いろいろなことを頑張れる

こたえは、なんと全部です！早く寝てすいみん時間を長くする  
だけでた〜くさんいいことがありますね！

「でもどうしたら早く眠れるようになるかなあ??」と不安にな  
っているみなさん！一緒にどうしたらいいか考えていきましょ  
う！まずは「どうして早く眠れないのか」という原因を考えて下  
の  の中に書いてみましょう。

どうして早く眠れないのかな。理由を書いてみよう。



例) 宿題が終わらない。ゲームがやめられない。習い事で遅くなる。お昼寝をしてしまう。など

いつも早く眠れている人は、その理由を書いてみよう。

例) 時計をみて行動する。ゲームは時間を決めている。弟や妹と一緒にねる。眠くてすぐねてし  
まう。など

☆書けたらぜひ保健室の齊藤先生にも教えてくださいね☆彡