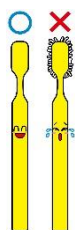


すくすく



立山町立釜ヶ淵小学校
保健室
令和3年6月2日

6月に入るといよいよ梅雨の季節になります。温度と湿度ともに高くなるこの時期は、体調を崩しやすいです。また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症が特に起こりやすくなります。こまめな水分補給や十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事など規則正しい生活を心がけましょう。



がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう



6月の行事予定

- 15日(火) 尿検査(全校児童)
- 16日(水) 尿検査予備日
- 29日(火) 尿検査(二次)
- 30日(水) 尿検査予備日(二次)



◎6月4日(金)～6月10日(木)
歯みがきカレンダー・家で染め出しチェック

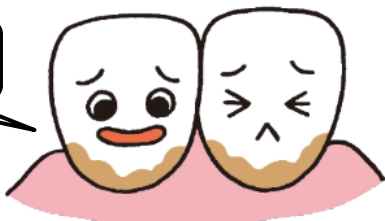
歯みがきカレンダーとカラーテスターを配布します。

お子さんの歯みがきを見直す機会に
していただくと幸いです。



《むし歯になりやすいところ》

歯と歯ぐきの間



おく歯のみぞ



歯と歯の間



おく歯の裏



保護者の皆様へ

5月に歯科検診がありました。学校歯科医の先生からは、歯みがきが上手にできている子が多いと褒めていただきました。

ご家庭でもぜひ、歯と口の健康について話合ってみてください。



【給食後の歯みがきの様子】ソーシャルディスタンスを保つよう心がけています！

【年齢に応じた歯みがき指導について】

低学年 1日1回は、保護者の方が仕上げみがきをすることをおすすめします。デンタルフロス等を併用できるとよいです。

中学年 歯並びの個人差が大きく、みがき残しが目立つ時期です。鏡を見ながら、歯の生え方に合わせてみがくことを意識するとよいです。

高学年 一人で上手にみがけるようになってくる時期です。保護者が確認できない分、定期的に歯科医院でチェックしてもらおうと安心です。

熱中症に注意しましょう！

体が暑さに慣れていない状態で気温が急に高くなると、熱中症の危険が高まります。本格的な暑さが来る前から、適度な運動やバランスのよい食事などで暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

また、熱中症予防として水分補給が重要ですので、**必ず水筒を持ってきましたしょう。**



5月の出席状況

5月31日現在、全員が登校した日は、23日になりました。5月も渕水っ子の元気な姿をたくさん見ることができました。

ある日、保健室に体調不良で来室した子供が体温を測った時、「今日は36.9℃か、いつもより少し高い」と言いました。自分の平熱を知っておくことは、自分自身の体調の変化に気付きやすくするために大切です。

感染症対策の一つとして行っている毎朝の検温ですが、これを通して子供たちが自分自身の健康に目を向けるきっかけになればいいなと思っています。

引き続き、ご家庭での朝の検温と健康観察にご協力をお願いいたします。

