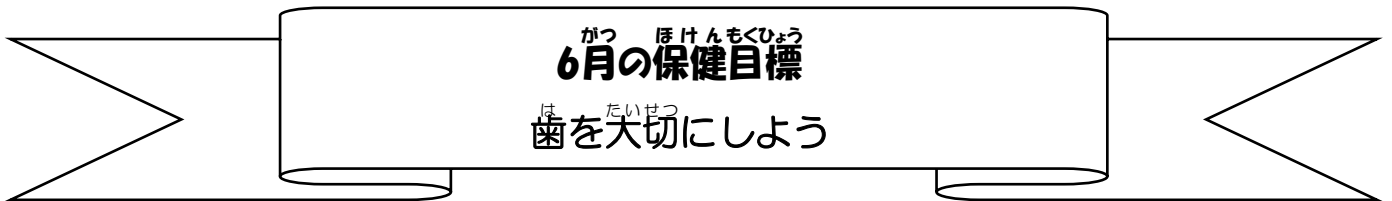




令和6年6月3日
狛江市立狛江第一小学校
保健室

児童のみなさんへ

梅雨に入り、雨やくもりの日が多い6月。気温も湿度も高めで、むし暑さを感じる人が多いですね。じめじめとした日が続くと気分も何だかふさぎ込みがちになります。ゲームやタブレット以外にも屋内で楽しく過ごせる方法を考えてみましょう。また、風とおしがよくないところにいると、熱中症になる危険があります。汗をかいたらタオルで拭いたり脱ぎ着しやすい服装で登校したりして、自分で体調管理をしっかりと行いましょう。また雨の日が多く、ろうかがすべりやすくなります。走らず安全に過ごすようにしましょう。



4～6年生、いずみ学級の児童は、定期健康診断の歯科検診が終了しました。学校歯科医の先生から「みなさん歯がきれいですね。ていねいに手入れされています。」と今年もコメントをいただきました。みなさんの口の中にはむし歯をつくるミュータンス菌がいます。あまい味のもとになっている糖質をえさにして増えて、むし歯をつくります。むし歯をふせぐには食べたり飲んだりしたあとの歯みがきが大切になります。ねているあいだは、だ液（つば）の量がへってしまうため、むし歯になりやすい時間です。歯は、乳歯から永久歯に一度しか生えかわらない一生もの。手入れをおこたらないことが大切です。1～3年生のみなさんも、6月20日の歯科検診のときにピカピカの歯で歯科医の先生にみてもらえるように、普段ていねいにみがけていないな…という人は今からでも毎日かがみを見てがんばってみがいてくださいね！



★熱中症に注意しよう★

6月は気温や湿度が高い日が多いことや暑さに慣れていないことから、熱中症に気を付けなければいけません。自分でできる予防があります。皆さんも取り組んでみましょう。

① こまめに水を飲みましょう。

のどがかわく前に水を飲むことが大切です。水筒を忘れないようにしましょう。



② 身につけるものを工夫しましょう。

ぼうしをかぶり、直接太陽の光が当たらないようにしましょう。

また、風通しの良い服や汗を吸収してくれる下着などを選ぶようにしましょう。



③ 元気な体を作りましょう。

体の調子が悪いと、熱中症になりやすくなります。3食しっかりとごはんを食べて、たくさんねるようにしましょう。適度な運動も大切です。生活習慣を整えて生活するようにしましょう。

④ 無理をしないようにしましょう。

どんなに気を付けていても、だれでも体調が悪くなる場合があります。

そんな時は無理をせず、先生に報告しましょう。



悩みや不安は一人で抱え込まず相談しよう



全校のみなさんにGW明け、今年度1回目のころのアンケートに回答してもらいました。悩みや不安を抱えた状態が続くと、よく眠れなくなったり病気はないのに体のどこかが痛んだりと身体の調子が悪くなってしまうことがあります。大切な存在であるみなさんに相談されて「迷惑だ」と思う大人はいません。がまんし続けて限界が来る前に、お家の人や学校の先生、誰でもよいので相談しやすい人に話してみてください。スクールカウンセラーさんに相談したいことがある人は、休み時間に保健室に予約をとりにきてくださいね。

保護者の方へ

学校での定期健康診断も残すところ、6月20日の耳鼻科検診と6月27日の歯科検診（1～3年生、前回欠席者対象）となりました。これまで、検診に必要な準備等のご協力ありがとうございました。



6月10日から1～4年生についても校内での水泳指導が順次始まります。眼科・耳鼻科・内科検診でそれぞれ結果通知や欠席通知を受け取られたご家庭は、なるべく早めに受診し、学校への連絡票を切り取って御提出ください。

*1～3年生の耳鼻科検診については、水泳指導開始後の実施となってしまいます。耳鼻咽喉の健康状態に不安がある場合や、中耳炎や副鼻腔炎等で通院・治療中の場合は、水泳指導までにご家庭で受診し、主治医に御相談されることをおすすめします。

また、朝の時点で体調が整っていない場合は、無理をせず入水を控えるようお願いいたします。