

ほけんだより 6月

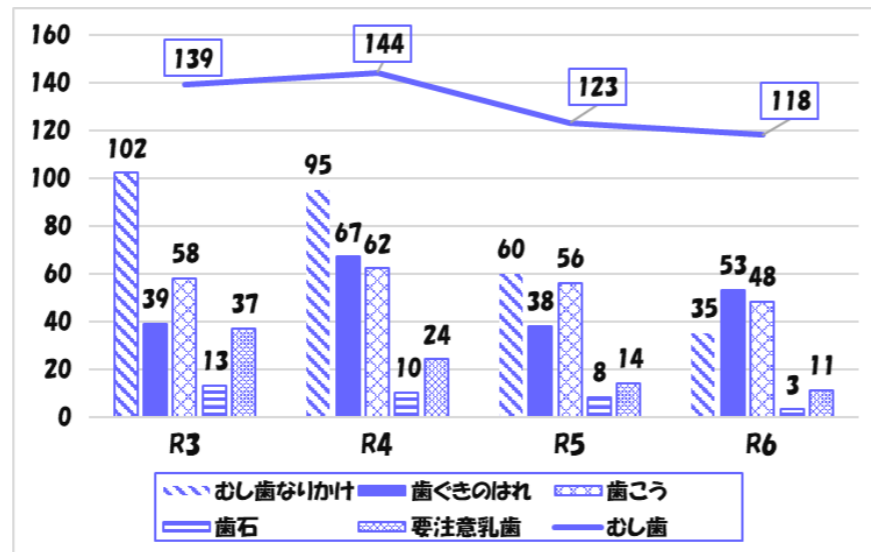
家庭教
令和6年6月10日
石戸小学校 保健室

梅雨の季節になりました。雨の日が続くと、晴れの日に外で元気に遊べる楽しさがあらためてわかりますね。雨の日は教室で過ごすことが増えます。廊下や昇降口などは濡れてしまっていることもあるので、移動するときは歩いて、安全に過ごしましょうね。また、気温が高い日も多くなる時期なので、熱中症に気を付けて元気に過ごしましょう。



いしとしょうがっこう は じょうきょう 石戸小学校の歯の状況

5月の21日、28日に歯科健診がありました。令和2年から増え続けていたむし歯の数ですが、昨年に引き続き、今年度も緩やかに減少し5本ほど減っていました。また、むし歯になりかけている歯がある人の人数も昨年と比べて25人ほど少なくなりました。きちんと歯を磨けている人が増えている証拠ですね！



一方で、昨年同様、むし歯がある人とない人の二極化は進んでいます。

むし歯は放っておいても治りません。悪化するのみです。
ぜひ早めに病院に行って、治療してもらいましょう！

これ、な～んだ？

突然ですが、みなさんにクイズです。「寝ている間に口の中で増えやすいものってな～んだ？」…わかりましたか？ 答えは、むし歯の原因になる「ミュータンス菌」です。だ液には、ミュータンス菌などの細菌が増えるのをおさえる力があります。しかし、寝ている間はだ液の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすいのです。ですから、寝る前の歯みがきはとくに大切です。ていねいにこまかくみがきましょう。



養護実習生の浜野です。皆さんとたくさんお話することができて、4週間とても楽しかったです。ありがとうございました。みなさんに暑熱順化について、紹介したいとおもいます。しっかり体を動かして、この夏を元気に過ごしましょう！



熱中症を予防するためには、早めの暑熱順化が大切です！

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。

暑熱順化



体が暑さに慣れ、早く汗が出るようになると、体に熱がたまりにくくなります。早めに暑熱順化することで、暑さに対応できる強い体を作ることができます。

暑熱順化トレーニング（無理のない範囲で、数日から2週間ほど行いましょう。）

○歩く
目安時間：30分

○走る
目安時間：15分
行う目安：週5回



○自転車
目安時間：30分
行う目安：週3回



○ストレッチなどの適度な運動
目安時間：30分
行う目安：週5回～毎日



○入浴・サウナ
目安時間：10～15分
行う目安：2日に1回
ポイント：40℃前後のぬるめの湯で行う



保護者の方へ

- * 6月6日の5年生運動器検診をもって、1学期すべての健康診断が終了しました。保護者のみなさま、保健行事へのご理解とご協力、本当にありがとうございました。今後の検診の際にはよりプライバシーに配慮した運営ができるよう検診のやり方について改善を図っていきます。
- * 「健康診断結果通知書（受診のすすめ）」は受診の必要がある児童にのみ配布しております。（※歯科のみ経過観察の場合でも配布しております。）お忙しいところ恐縮ではございますが、子供たちの健康のためにも早めの受診をどうぞよろしくお願いいたします。