

ほけんだより 6月

宇都宮市立平石北小学校

令和3年6月8日

NO. 3

6月に入り、プール開きまでもう少しになりましたね。楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。安全に楽しく水泳学習ができるように、万全な体調で臨むことが大切です。体温記録も忘れずに、自分の健康を管理しましょう。



《6月の健康診断》

日時	内容	対象者
6/7 (月)	尿検査二次	該当者
6/9 (水)	耳鼻科検診	全学年
6/10 (木)	胸部レントゲン	該当者
6/21 (月)	心臓検診二次	該当者

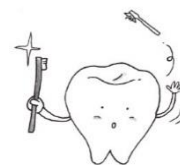


4月から続いた健康診断も今月で全日程が終了です。

健康診断の結果は7月に健康票でお知らせしますので、お待ちください。

6月には、

歯と口の健康月間です！



『歯と口の健康月間』とは、歯と口について学び、むし歯にならないようにすることや、病院で治療を受けることで、みなさんが健康に生活することが出来るようになることを目標にした取組のことで、平石北小では今後様々な取組をしていく予定なので、その様子を紹介します。

◆ 生活チェック表

歯と口の健康だけではなく、生活習慣についてもチェックします。チェックする項目は5つです。

おきた時間



ねた時間



はみがきの回数

朝ごはん

メテア時間

★期間：6月8日(火)～6月14日(月)
→6月15日(火)に先生に提出しましょう。

★家庭でのご協力をよろしくお願いします。

校内での取組第2段は次号で紹介します！

◆ 保健室前掲示

保健室前には、みなさんから募集した歯と口についての標語やポスターなどを掲示しています。



◆ 給食メニューの工夫

給食には、かみごたえのある食材や、歯を強くする食材が出ています。詳しくは食育だよりを読んでもください。

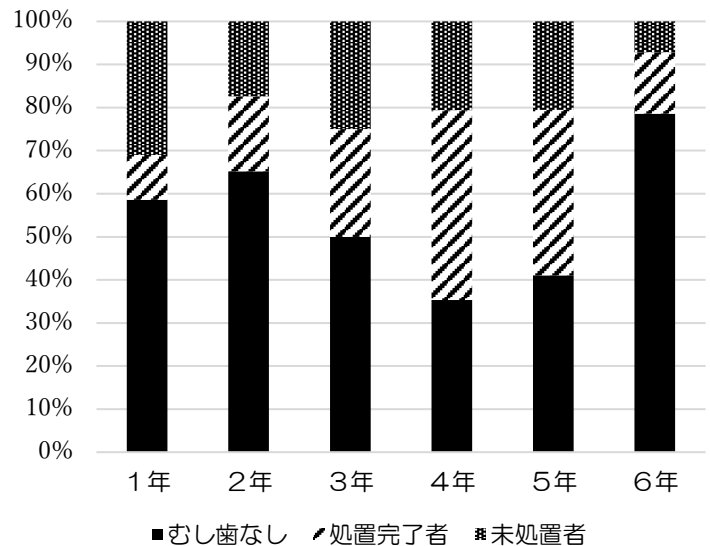


★ 歯科検診結果より

右図は4月に実施した歯科検診結果です。校医の磯先生からは、むし歯の数は減少傾向であり、治療をおこなっている児童が多いとお話をいただきました。

また、むし歯の多くは乳歯という結果がでました。乳歯はどうせ抜けるから…といってむし歯を放っておくと、口の中全体で細菌が広がり、ほかの歯もむし歯になりやすくなってしまいます。

受診のお知らせをもらった人は、早期に受診し、適切な治療をおこなってください。また、病院を受診されましたら、学校へ証明書の提出をお願いいたします。



★コロナ禍での熱中症対策は？

これからやってくる蒸し暑い夏には熱中症対策と新型コロナ対策の両方を実施する必要があります。気を付けるポイントについて紹介します。

R2. 熱中症での
救急搬送件数
→64,869件
→ほぼ例年通り

1. マスクの常時着用

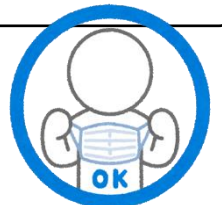
マスクの着用は新型コロナ対策で必須とされていますが、暑熱環境下での熱中症リスクを高める可能性があります。学校でも体育や休み時間など、人との距離が十分に確保できる場所では、マスクを外して活動するよう呼び掛けています。



呼吸が温められるため、体温の上昇

フィルター作用で呼吸のたびに体力の消費

表情や汗の量が見えにくく、体調不良に気づきにくい



2. 外出の制限

外出制限で外に出る機会が減ったことにより、これに伴う暑熱順化の遅れが心配されます。暑熱順化が進まないなかで急に暑くなったり、急に屋外で運動をすると熱中症を起こしやすくなるので注意が必要です。

◎対策のポイント

体調チェック

体温、起床後や暑熱下での活動の様子、本人の申告などをもとにこまめに体調をチェックしましょう。

規則正しい生活

生活習慣が乱れるとリスクも高まります。水分補給や休息、バランスのよい食事は両方の予防に役立ちます。

◎学校での取組

「熱中症予報」として、気温や危険度を示しています。



体育館や職員室ではWBGTを測定しています。

