

6月のほけんだより

宇都宮市立平石北小学校

令和4年6月3日

NO. 3

もうすぐ梅雨の季節がやってきます。雨がずっと、気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。

また、雨の日は晴れの日に比べて、交通事故件数が約5倍になると言われています。登下校中はいつも以上に安全に気を付けましょう。



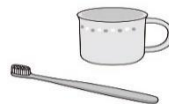
《 6月の健康診断 》

にちじ 日時	ないよう 内容	たいしょうしゃ 対象者
6/2 (木)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年
6/7 (火)	にょうけんさ にじ 尿検査二次	がいとうしゃ 該当者

健康診断は今月で全ての項目が終了です。結果の一覧は7月に健康票でお知らせします。

治療が必要な場合は、はやめに病院を受診してください。

6月は、歯と口の健康月間！



『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す。

今月は学校でも様々な取組を行っていく予定です。

そのハブラシ大丈夫？

上手に歯みがきでできるかな？

ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく

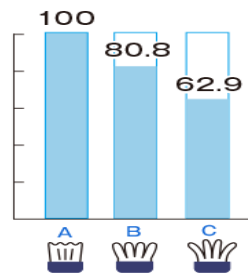
注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯

普段みなさんはどのくらいの頻度でハブラシを交換しているでしょうか。

毛先が開いていくにつれて、歯垢を落とす力はだんだん弱くなってしまいます。

目安は1か月に1回交換です！



★生活習慣チェックの実施について

歯と口の健康月間の取組のひとつとして、生活習慣チェックを行います。ご家庭でもご協力お願いいたします。

・期間：6月7日(火)～13日(月)

→6月14日(火)に担任の先生に提出しましょう。



《 フールがはじまります◎ 》

いよいよ6/20(月)～プール学習が始まります。みなさん準備はできているでしょうか？



体調は万全ですか？
食欲がなかったり、寝不足だと体力が落ちているためケガやかぜをひきやすくなります。

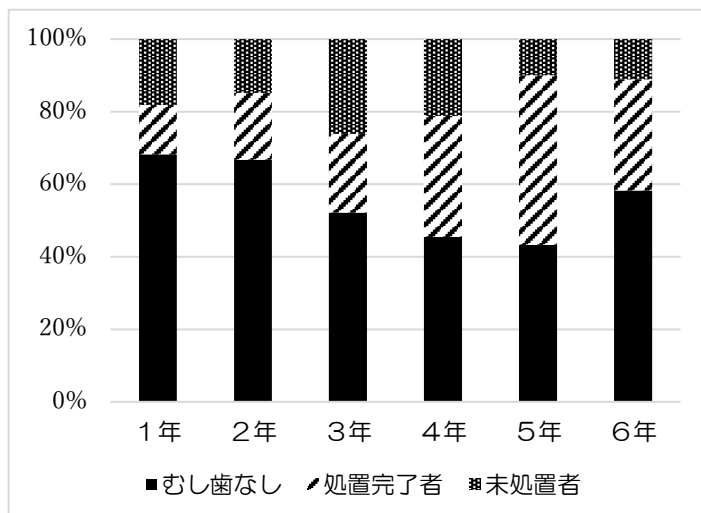


健康診断で目や耳・鼻に病気が
あると診断された人は、プールの前に治しておきましょう。

★歯科検診結果について

右図は先月実施した歯科検診の結果です。校医の磯先生からは、昨年度に比べて歯垢の付着している児童が多いというお話がありました。4・5月は感染症拡大防止のため、学校での歯みがきを中止していた影響もあるかと思います。今は再開されましたが、朝晩の歯みがきを丁寧に行うことが大切です。

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。



★天気によっておこる体調不良「気象病」

くもりの日や雨の日が多い梅雨時期は、頭痛を訴えて保健室に来室する児童が増える時期です。「気象病」とは気圧・気温・湿度などの天気の変化に伴って起こる体調不良のことを言います。気象病による体調不良の中で最も多い原因が「気圧の変化」です。気圧が変動することで体内の圧力とバランスが崩れ、体調不良を起こしやすくなります。

《気象病チェックリスト》

- ① 天気が変わるときに体調が悪くなる
- ② 頭痛やめまいが起こりやすい
- ③ 肩こり・首こりがある
- ④ 姿勢が悪い
- ⑤ 乗り物酔いをしやすい
- ⑥ PCや携帯の使用時間が長い
- ⑦ 日常的にストレスを感じているなど

Q：気象病が起こりやすい天気は？

→ A：雨が降る前のくもりの時や、天気が急に変わる時

Q：気象病が起こりやすい時期は？

→ A：GW明け～梅雨明け、9～10月の台風時期

Q：気象病はいつから起こる？

→ A：小学5年生から徐々に増え、中高生が特に多い。

◎予防法

1. 規則正しい生活習慣を心掛ける。
2. PC・携帯・ゲームの使用時間を短くする。
3. 運動習慣をつける。肩こり時は通学の荷物を減らす。

★熱中症予防について学習しました

子供たちに「熱中症を予防しよう！」のリーフレットを配布しました。また、給食中にはテレビ放送で、熱中症についての動画の視聴・養護教諭からお話しをしました。これからどんどん暑い日が増えてきます。マスクと上手に付き合い、体調管理をしてほしいと思います。



体育館や校舎内ではWBGTを測定しています。

