

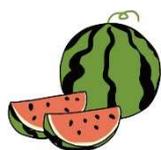
ほけんだより7月

宇都宮市立今泉小学校
令和3年7月発行
ほけんだよりは、おうちのひと
といっしょによみましょう。

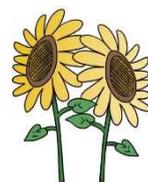
つゆ あ 梅雨^{つゆ}が明けたらいよいよ夏^あ本番^{ほんばん}です。登下校中^{とうげこうちゅう}に少し歩^{すこ}いただけでも汗^{あせ}を
たくさんか^{きせつ}く季節^{きせつ}です。たくさん汗^{あせ}をかいて体^{からだ}からど^{すいぶん}んどん^んん水分^{すいぶん}がでてい
くと、だるさ^{しよくよく}や食欲^{ていか}の低下^{ねっちゅうしょう}、熱中症^{げんいん}の原因^{げんいん}にもなります。「のど^{かわ}が渴いた」
と感^{かん}じる前^{まえ}にこまめな水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}を意^い識^{しき}して過^すごしましょう。



こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標



なつ げんき を 元氣 に す こ そ う



ねっちゅうしょう 熱中症にならないために！

ぼうし
帽子をかぶる



すいぶん
こまめに水分をとる



やす
ひかげで休む



すいぶん ほきゅう 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感^{かん}じる水分^{すいぶん}不足^{ふそく}のサイン。これって、実^{じつ}は脱^{だっすい}水^{すい}が始^{はじ}まる
前^{ぜん}兆^{ちよう}なのです。気^きづかなか^なったり無^む視^ししてしま^なうと熱中症^{ねっちゅうしょう}になる可^か能^{のう}性^{せい}も。
できればこのサインがで^でる前^{まえ}に水分^{すいぶん}をと^とるほうが体^{からだ}にはいいのです。

いつもより 水分^{すいぶん}をたくさんとったほうがいいタイミング

お寝^ねる前^{まえ}や起^おきた後^{あと}

スポ^すーツの前^{ぜん}後^ご・途^と中^{ちゆう}

入^に浴^{ゆう}の前^{ぜん}後^ご



マスクをつけていると、
マスク内^{ない}の湿^{しつ}度^どが上^あがり、
のど^{かわ}の渴^さきに気^きづきにくい
ので、注^{ちゆう}意^いが必^{ひつ}要^{よう}です。

～保護者の方へ～



4月から始まった健康診断がすべて終わりました。

結果につきましては、順にお知らせしていきますが、必要に応じて治療などの対応をお願いいたします。

夏休みのうちに治療を済ませ、治癒証明書は学校に提出してください。



健康診断を終えて、学校歯科医の先生から ご指導をいただきました。

コロナ禍において、外出先ではほとんどマスクをしたままの生活スタイルとなった現代。昨年から今泉小学校の児童はむし歯になった人の割合が増えたそうです。また、今年は昨年よりさらに増加したとのことです。

歯みがきをする機会が減ってしまったことにより、口腔内が酸性化されている状態の口腔環境であること。また、長時間マスクをすることによって、口を開けたり閉めたりする筋肉を使う量が減ってしまい、口腔内の唾液循環がよくないこと。本来、口腔内の環境の掃除役である唾液の減少によりむし歯を進行させているようです。

口腔内の環境が悪いと、口臭の原因にもなります。また口腔内は鼻や喉につながっていることから、感染予防を妨げてしまう可能性もあります。

口腔内の健康は、体の健康をつかさどっていることを意識しながら、歯みがきについてご家族で見直してみてください。



「宇都宮市つながりサポート女性支援事業」の取り組み



様々な理由によって生理用品が用意できないなど、コロナ禍において困難や不安に直面する児童の背景や事情に向き合うきっかけとして、保健室で生理用品を配布いたします。

以前は、学校内での生活下において必要な場合に、保健室で生理用品を受け取ることができていましたが、今回の取り組みに応じて本校においても、より安心して生理用品を受け取れるようにしました。

経済的な問題だけではなく、まだ自分の体から生理のことを言い出しづらいと感じる児童もいるなど、様々な事情があっても安心してできるように少しでも答えていきたいと考えています。

配布数には限りがありますが、事情があって生理用品が手に入れないなど必要な場合は、お子様を通して保健室までお声がけください。

