えがお

水戸市立千波小学校
保健だより　６月号
令和４年６月６日

雨の多い梅雨どきとなりました。この時期は、蒸し暑かったり肌寒かったりと、気温の差があるので、体調を崩しがちです。また、暑さに慣れていないこの時期は熱中症を起こしやすいので要注意です。水分補給をこまめにし、衣服の調節を上手にして、体調管理に注意して元気に過ごしましょう。

６月の保健安全目標
- 正しくみがいて歯を大切にしよう
- 室内での安全な遊び方を工夫しよう

★6月の健康診断日程

月　日	曜日	検査項目	該当学年	時間
6/1	水	眼科検診	１年・４年	９：００～
6/2	木	耳鼻科検診	１年	１校時～
6/9	木	耳鼻科検診	４年	９：００～
6/16	木	尿検査（二次）	二次対象者・未提出者	８：３０までに保健室に提出

熱中症って暑い夏になるもの？
～そろそろ熱中症にご用心～

熱中症は、暑い夏になるものと思われがちですが、実は、梅雨どきから梅雨明けの時期も注意が必要です。なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。この時期、朝は涼しくても、日中気温が高くなることもあります。暑くなったら上着を脱ぐなど衣服の調整をすることや、喉が渇いたと感じる前に、こまめに水分補給を行うことが大事です。

さらに、新型コロナウイルス感染症予防のためにマスクを着用して生活していることで、体内に熱がこもりやすくなっています。マスクを着用しているとマスク内の湿度が上がるため、喉の渇きを感じづらいと言われています。体育の授業や休み時間など屋外で友達との距離が十分にとれている時には、マスクをはずすなどして熱中症を予防しましょう。

しっかり予防！　しっかり治す！　歯肉炎

今年度の歯科健康診断では、歯肉炎の児童が増えたと歯科医さんからご指摘をうけました。

歯肉炎って？

歯肉に炎症が起きてはれたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのまま治さずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。

どうすれば予防できるの？

歯肉炎の原因は、むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎を起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です

《おうちの方へ》

・日中は蒸し暑くなってきました。毎週木曜日に保健委員会で清潔検査をしていますが、ハンカチを持ってきていないお子さんが見られます。手洗いだけでなく、汗を拭くためにも必要ですので、家庭でも準備や声掛けをお願いいたします。

・健康診断がまもなく終わります。お知らせの準備が整い次第、再検査や治療のおすすめを配付しています。できるだけ早く受信できるようお願いいたします。なお、学校検診はスクリーニング検査ですので、治療等で受診される医師の診断と違うこともあります。ご了承ください。

・６/16（木）に尿検査があります。対象は、二次検査の対象のお子さんと一次検査を提出していないお子さんです。一次検査を提出していないお子さんで、容器や袋をなくしたりダメにしてしまった場合は、新しいものをお渡しいたします。担任か保健室の飛田まで連絡してください。