



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

ほけんだより



みなみおおえしょうがっこう ほけんしつ
南大江小学校 保健室



は たいせつ
・歯を大切にしよう

つ ゆ し き けんこう き つ
・梅雨時期の健康に気を付けよう



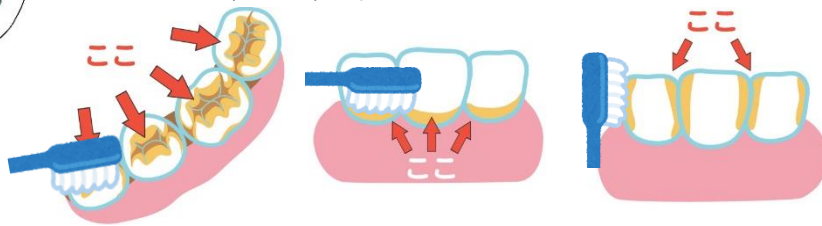
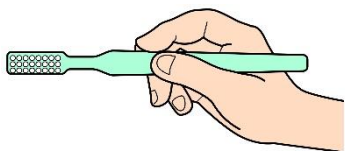
6月は、じめじめした雨の白が多くなります。気温や湿度が高くなると、体がだるく感じたり、食欲が落ちたりすることがあります。また、この時期は汗をかきやすいので、体や衣服を清潔に保つことも大切です。こまめな手洗いや汗ふき、十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。もうすぐ水泳学習も始まります。体調を整え安全に楽しく取り組めるよう準備していきましょう。



6月4日~10日は
歯と口の健康週間

はみがきの
ポイント

歯と歯のあいだや、歯と歯ぐきのあいだはよごれがつきやすいです。みがき方にもコツがあります。歯ブラシは鉛筆のように持ちます。歯と歯のあいだをみがくときは、歯ブラシを縦に持つとみがきやすいですよ。



大人の歯を
きれいに生やす
コツ

大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまう。歯が重なって生えてしまうことも。



歯が生える場所を広げるには？

大切なのは、しっかりかんで食べること。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。

「ひとくち30回」を
めやすに、よくかんで食べましょう。



からだ 体を暑さに慣らそう

気温が高い白が増えてきました。この時期は、梅雨の影響もあり、ジメジメと蒸し暑く、過ごしにくい白も多くなります。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。

そこで大切なのが「暑熱順化」です。暑熱順化とは、少しずつ暑さに体を慣らしていくことです。毎日軽く汗をかく運動をしたり、湯船につかったりすることで、体温をうまく調節できるようになります。ほかにも、おすすめの方法があるので、ぜひためしてみてくださいね。



【保護者の方へ】



健康診断の結果、受診をおすすめする児童へは「健康診断結果のお知らせ」を配付しています。できるだけ速やかにかかりつけ医を受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。受診された後は、お知らせを学校まで提出してください。なお、封筒は再利用しますので、結果を封筒に入れて提出してください。心疾患等、受診が先になる場合は個別にお知らせください。

よくある所見

・耳垢栓塞・・・鼓膜が見えないほど耳垢が溜まっている状態のことです。自分で取ろうとすると、耳を傷つけたり、かえって綿棒で奥まで押し込んでしまうこともあります。お知らせをもらった人は、必ず耳鼻科で取ってもらうようにしてください。また、人間には耳垢を自然に排泄する機能が備わっているため、耳掃除は耳の外に出てきたものを入浴後に拭う程度でよいそうです。



・CO・・・穴があいた状態のおし歯にはなっていないものの、進行する可能性がある歯の状態をいいます。ていねいに歯磨きをすることで改善されますが、かかりつけの歯科医の指導を受けることをおすすめします。おし歯がなくても、3～4か月に1回受診することで適切な予防、おし歯などの病気の早期発見が期待できます。