

2025年6月2日

保健室より



半袖で過ごす人も増え、25度を超える日も出てきました。また、じめじめとした日も多くなり、いよいよ雨の多い梅雨の時期がやってきます。雨が降ると、床が滑りやすく、外で運動する機会が減ってもけがをしやすい時期になるので、廊下の歩き方など気をつけましょう。そして、じめじめと湿度が高くなり、体が暑さに慣れていないこの時期は、一段と暑さを感じます。体が暑さに慣れていない時期は熱中症になりやすくなります。こまめな水分補給と日陰を選んだり白よけをしたりして、熱中症にならないように心がけましょう。



6月以降の健康診断日程

月 日 (曜)	項目	時間	対象
6月 2日 (月)	内科検診	13:00~14:20	おおぞら・そよかぜ・2年生
4日 (水)	耳鼻科検診	9:45~12:15	1・2年生
16日 (月)	内科検診	13:00~14:20	1・3・5年生 前回欠席児童
7月 15日 (火)	脊柱側わん症検診2次	11:20~12:10	内科、脊柱1次検査の対象者 今年度低線量X線該当者

※健康診断で所見がなかった場合は、「健康の記録」でまとめてお知らせをします。所見があった場合、治療勧告書を配付します。受診や相談が済みましたら、相談・治療報告書を学校に提出してください。

転倒事故が起こりやすい時期 / 雨の日はココに注意!

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。
外出時はこんなところにも注意してあげてください。

足元は濡れていませんか?

外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの雫で特に入口付近は濡れていることがあります。



靴の底はすり減っていませんか?

滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしっかりと固定されているかどうかもしっかりチェックを。



自転車でヘルメットをつけていますか?

梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でも、ヘルメットは忘れないでください。



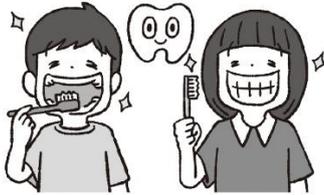


今月の保健目標

歯を大切にしよう



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



みなさんの歯は、今、子どもの歯(乳歯)と大人の歯(永久歯)が混ざっています。体が成長するにつれて、乳歯は永久歯に生えかわりますが、永久歯は生えかわることはありません。永久歯は一生の間、毎日使い続けるので、ていねいな歯みがきをして、一生をともしる自分の歯を大切にしましょう。



むし歯になりやすい場所を紹介します。歯みがきのときに意識をしてみがいてみてくださいね。



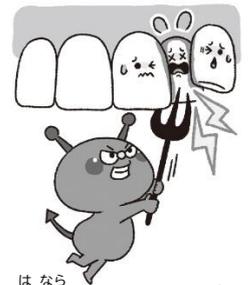
奥歯のかみ合わせ



歯と歯ぐきの間



歯と歯の間



歯並びがでこぼこしている場所

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分(お菓子に入っている砂糖など)をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

保護者の方へ

日本スポーツ振興センターの申請についてです。学校の管理下でのけがで申請ができますが、受傷後から医療機関の受診までの期間が空くと、本当に学校でのけがによるものか判断ができず、申請が通らない場合があります。そのため、受傷後は早めの受診をよろしくお願いいたします。