ほけんだより

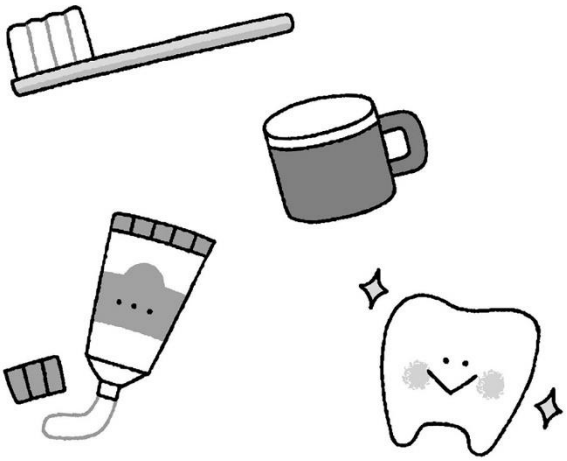
令和７年度６月
上里東小学校

少しずつ夏が近づいてきて、暑い日が多くなってきました。気温の変化が激しい日もあるので、脱ぎ着しやすい服を着てくるなど工夫をしてみてください。体調を崩さないように、毎日の生活習慣を整え、６月も元気に過ごしましょう！

６月は歯と口の衛生月間

歯みがきテストの実施について

６月は歯と口の衛生月間です。６月３日（月）から６月９日（日）の間に、歯みがきテストをお願いします。カラーテスターで赤くなったところは、みがき残しがあるところです。赤くなったところがなくなるように、歯ブラシを上手に使って、ていねいにみがいてみましょう。自分の歯のみがき方を振り返る機会にしてみてください。



フッ化物洗口が始まります

６月５日（木）から毎週木曜日にフッ化物洗口を実施する予定です。フッ化物洗口は、むし歯予防に効果があります。フッ化物洗口を希望している人は、コップやタオルの準備をお願いします。毎朝の歯みがきも忘れずに行いましょう。

歯科健診の結果について

歯科健診の結果については、受診が必要ない児童にも配付をしています。結果のお知らせをよく読んでいただいて、「受診のおすすめ」の項目に〇印がある場合は、必ず受診をお願いします。また、結果を受けて、医療機関を受診するきっかけにしていただければと思います。受診後は、受診報告の提出をお願いいたします。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ１～２週間つづけると、からだが暑さに慣れてきます。

ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。

お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。

汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

暑い日が多くなってきて、体調不良を訴えて保健室に来室する人が増えてきました。暑さに負けないためには、暑さにからだを慣らすことも効果的です。無理をしない程度に上の3つのことを試してみてください。

また、毎日の規則正しい生活習慣もとても大切です。夜ふかしをして睡眠時間が少なくなってしまったり、朝食を食べていなかったりすると、元気が出ず、暑さに負けて、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きをして、毎朝しっかり朝ごはんを食べて、暑さに負けないからだをつくりましょう。

水筒を持ち歩くときに注意してほしいこと

暑くなってきて、水筒を持ち歩く機会が多いと思います。水筒を首や肩にかけた状態で転んでしまい、内臓を傷めてしまうといった思わぬ事故が発生する可能性があります。本校でも首や肩に水筒をかけて登下校等をしている児童をよく見かけます。

けが等が起こらないように、以下のポイントに注意しましょう。

- 水筒はなるべくランドセル等に入れましょう。
- 水筒を首や肩にかけているときに走らないようにしましょう。
- 遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう。