

ほげんだより 6月

令和2年6月
所沢市立明峰小学校
保健室

5月の登校日には皆さんの元気な姿を見ることができ、うれしかったです。今日から学校が始まります。皆さんが心も体も健康で、楽しい学校生活が送れるようサポートしていきます。不安なことや心配なことがあったら相談してくださいね。もちろん楽しいお話も大歓迎です！

6月健康診断日程

26日(金) 内科検診【4・5年】

※1日(月)の尿検査は中止となりました。



今年のお夏はとくに、熱中症に注意！

熱中症になりやすいこんなときに気をつけよう☆
コロナウイルスによる運動不足、マスク着用での生活で

日常生活	<p>ポイント① こまめに水分をとる</p> <p>水 または 麦茶</p> <p>こまめに涼しい場所で休憩をとり水分をとりましょう。</p>	<p>ポイント② 食事をしっかりとる</p> <p>朝食・昼食・夕食をしっかりと食べて塩分を補給しましょう。</p>
	<p>ポイント① 時間を決めて「休憩」「水分補給」</p> <p>休憩時間の目安 最低20～30分 に1回</p> <p>水でぬらして冷やしたタオルに</p> <p>時間を決めて休憩をとって体を冷やし、こまめに水分をとりましょう。</p>	<p>ポイント② 塩分を補給する(2時間以上運動する場合)</p> <p>スポーツ飲料または塩あめなど</p> <p>スポーツ飲料は、糖分が多く入っているため一度にたくさん飲まないようにしましょう。</p>

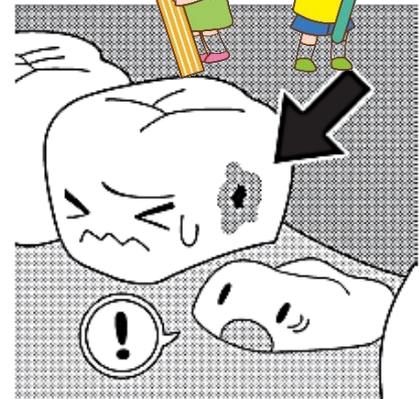
6月4日はむし歯予防デー



奥歯が生え替わる時期は注意しよう

奥歯は、小学生の間に乳歯が抜けて永久歯に生え替わっていきます。永久歯が生えたばかりの頃は、まだ歯が弱く、むし歯になりやすいので、より丁寧にみがきましょう。

また、乳歯が抜けたときに、隣の歯にむし歯が見つかることがあります。永久歯が完全に出てしまってからでは治療できないので、乳歯が抜けたときに、むし歯はもちろんですが、隣の歯に白く濁った色をした部分がある歯も、むし歯になる危険があるので、歯医者さんでみてもらいましょう。



保護者の皆様へ ～定期の予防接種はお済みですか？～

予防接種	標準的接種年齢(対象年齢)
日本脳炎第2期	9歳(9~13歳誕生日の前日まで)
二種混合	11歳(11~13歳誕生日の前日まで)

予防接種は、感染症予防とまん延防止に有効です。

定期予防接種の対象年齢を過ぎてしまうと、実費での接種になります。



主治医の先生と相談の上、体調の良い時に受けようね♪

■ 予防接種についてのお問い合わせ ■
所沢市保健センター健康管理課
電話 04-2991-1811

お子様への対応について

朝、十分にお子様の健康観察をしてから登校させてください。気持ちの面からも体調不良を訴える児童がいるかもしれません。十分に会話をして、その体調不良の原因がなんであるのか確認をしてください。そして、無理に登校させることのないようにお願いします。気持ちが沈みがちな児童には、「不安だよね。」「どんなことが心配？」など、不安を語らせるような声掛けをしてください。保護者の皆様も不安な状況かと思いますが、今、私たちができることに集中して、行っていくことしかできません。今できるのは、3密を避けること、手洗い、マスク、免疫力を高めるために生活習慣を整える、バランスの良い食事をとる、水分補給をするなどです。一人一人が予防の仕方を再度確認して、徹底して予防を行うことが大切です。また、新型コロナウイルス感染症は、すべての国のあらゆる人が感染する可能性があります。どんな状況にいたとしても、感染する可能性は0ではありません。そのため、り患した人を非難したり、攻撃したりするのではなく、共感と思いやりを持って接するようご家庭でもお話しいただけたらと思います。

そして、この辛い状況を乗り越えた後、「どんなことをしたいか。」「どんな未来が待っているのか。」イメージすることで、気持ちを上げて行動していきましょう。