

ほげんだより 6月

令和3年6月
所沢市立明峰小学校
保健室

学校のアジサイがきれいに色づき、6月がスタートしました。1学期もそろそろ折り返し、この時期は今までがんばってきた疲れが出てくる時期でもあります。自分のからだの声をよく聞いて、ゆっくり過ごす時間をつくりましょう。何か心配なことがあったら、いつでも相談してくださいね。

【6月の保健行事】



- 3日（木）歯科検診 3・4年生
- 9日（水）眼科検診 4・5・6年生
- 15日（火）色覚検査 4年生
- 17日（木）歯科検診 5・6年生

おうちの方へ

《健康診断結果について》

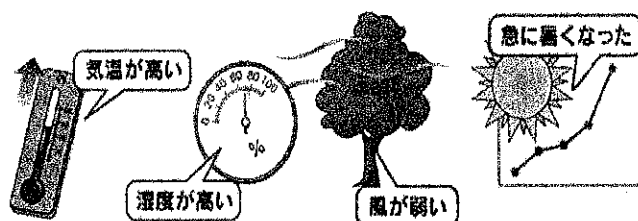
検診終了後、医師により受診が必要と診断されたお子様には、治療をお勧めする用紙をお渡ししています。学校検診はスクリーニング検査ですので、受診の結果、治療の必要がないと判断されることもあります。お子様が安心して学校生活を送ることができるよう、医療機関への受診にご協力お願いいたします。また、受診報告書にて結果を学校までお知らせください。

こんなときは要注意！

熱中症

熱中症になりやすい環境の条件

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来



体の条件

汗が出ない

皮膚から逃げる熱が少なくなる

運動・活動で体温上昇

【熱中症予防の基本】

涼しい服装

日陰を利用

日傘・帽子

水分・塩分補給

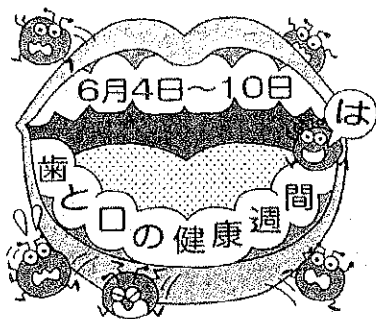


～体育の学習時の熱中症対策

これから本格的に暑くなってくると、熱中症が心配です。毎年、熱中症はこの暑くなりはじめで、体が暑さに慣れていない時期から起こります。熱中症は正しい対策を行うことで予防できる病気です。今からしっかり対策をして、暑い季節に備えましょう。

★運動するときはマスクを外します ★水筒の中身はスポーツドリンクもOK ★冷却用タオル類の使用可

※詳しくは学校だよりを確認してください。



歯の病気の原因となる「歯こう」について知ろう

歯をみがかないでいると、歯の表面に、白または黄色くにこったものがたまっていきます。これが「歯こう」とよばれるもので、むし歯や歯肉炎といった歯の病気の原因となり、歯みがきをしないと落とすことができません。歯こうが歯にたまらないようにする生活習慣を身につけましょう。

歯の健康をチェックしてみよう

- ☐ 毎日すみずみまで歯をみがいている
- ☐ 間食（おやつ）はできるだけあまい食べ物をはかえている
- ☐ 間食（おやつ）は1日1回にして、だらだらと食べない
- ☐ 寝る前に間食（おやつ）を食べない
- ☐ 歯を舌でなめるとツルツルしている

すべてにあてはまれば、歯こうが歯についてたまるのを防いでいるので、健康な歯を保つことができます。



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）

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。
（※ワクチンの供給不足のため、対象年齢の上限が間近となっている児童（6年生）以外は、供給量が回復する来年度以降の接種にご協力をお願いします。）



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