

ほけんだより

がつづう
月号



れいわ ねん がつ にち きん とりかいひがししょうほけんしつ ★おうちの方と一緒に読んでね★
令和6年6月28日(金) 鳥飼 東 小保健室



ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！

きよねん なつ いま いちばんあつ ねっちゅうしょう きゅうきゅうしゃ はこ ひと ぜんこく
去年の夏は今までで一番暑く、熱中症になって救急車で運ばれた人が全国で
91,467人^{にん}もいました。(2022年は71,029人^{にん})

ことし なつ きよねん うわまわ あつ ねっちゅうしょう
今年の夏は、去年を上回る暑さになるかもしれないといわれています。熱中症
たいさく
対策をして、暑さから身を守りましょう！

ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状

☐めまい・顔のほてり

☐体のだるさや吐き気

☐汗のかきかたがおかしい

☐体温が高い

☐筋肉痛や筋肉のけいれん

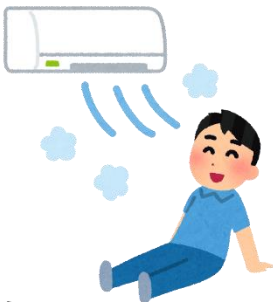
☐水分補給ができない

☐呼びかけに反応しない・まっすぐ歩けない

ぎゅうきゅうしゃ
→救急車を呼びます

おうきゅうてあて 応急手当

すず ばしょ いどう
①涼しい場所へ移動する



いふく からだ ひ
②衣服をゆるめ、体を冷やす



えんぶん すいぶんほきゅう
③塩分・水分補給



よぼう 予防するためには

じゅうぶん しょくじ
十分な食事と
すいみん
睡眠をとろう



こまめに
すいぶんほきゅう きゅうけい
水分補給と休憩を

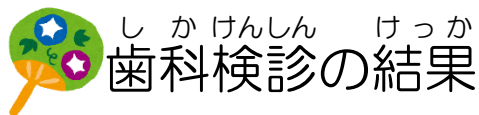


ねつ ひ ぎ
熱と日差しから
からだ まも
体を守ろう



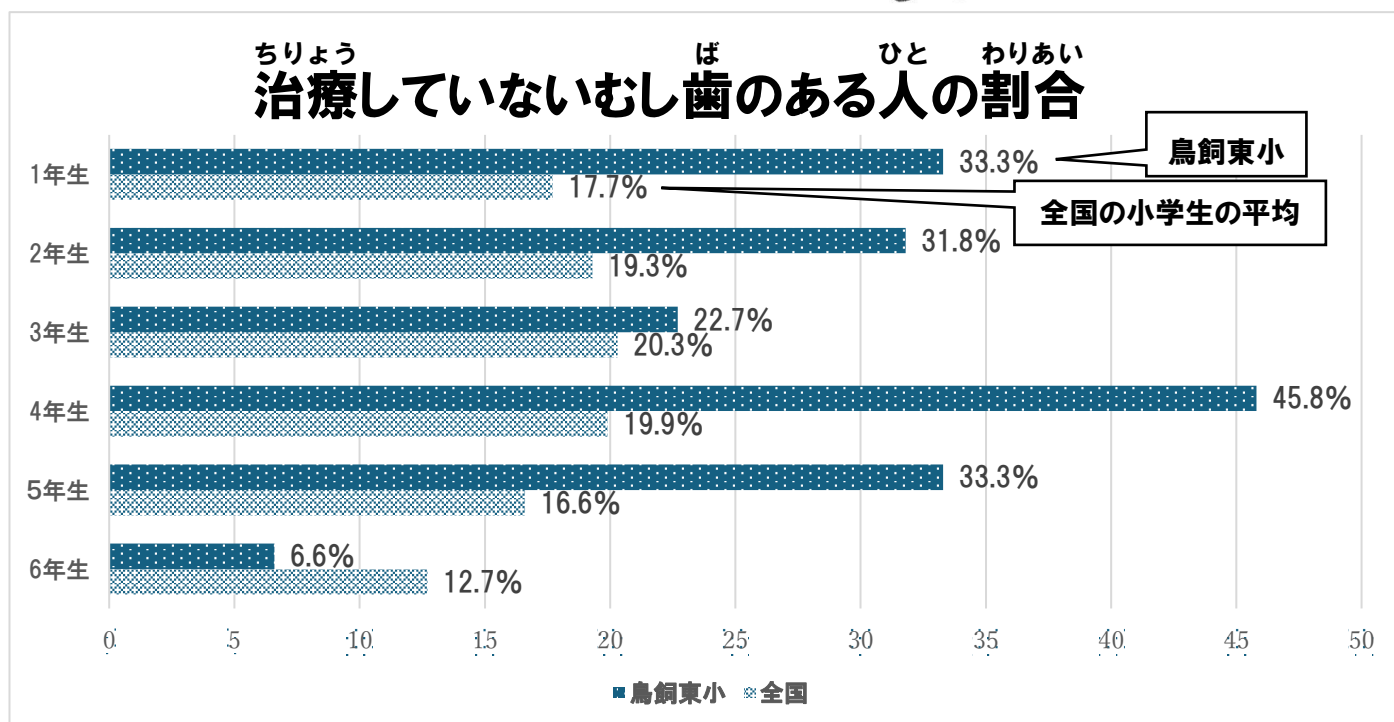
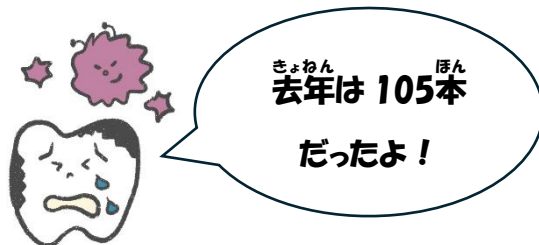
外に出るときは
ぼうしをかぶろう！

すいとう おお
水筒には多めの
ちゃ みず
お茶や水を！



6月7日に歯科検診がありました。

東小のむし歯の数は、合計 126 本でした！



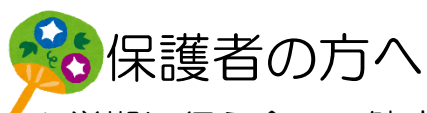
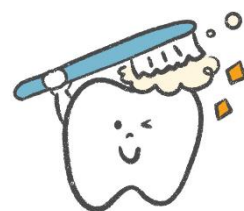
全国の小学生とくらべて、東小はむし歯のある人が多いです。

6年生は少ないですが、1・4・5年生は3人に1人以上がむし歯です。

全国の小学生のむし歯は年々減ってきていますが、東小のむし歯は増えています！

今回むし歯があった人もなかった人も、新しいむし歯ができないように、毎日しっかり歯みがきを続けましょう。

むし歯がある人は、必ず歯医者さんで治療してもらいましょう。

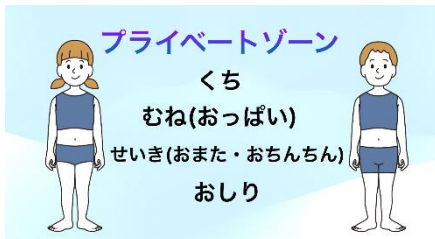


- 1学期に行う全ての健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。
歯科検診を欠席されたお子様で、何か気になる症状等がございましたら、ご家庭で受診してください。
健康診断の結果、治療が必要であった場合には受診をお願いします。
- 教室の座席によっては、クーラーの風が当たりやすい場合があります。体が冷えたり、お腹をこわしたりしやすいお子様には、上着を持たせてください。
- 熱中症予防のためにも、睡眠と朝食をしっかりとらせたいうえで送り出してください。

6月に行った「性に関する保健指導」

1年生 「プライベートゾーンについて」

『だいじだいじ どーこだ?』という絵本で、プライベートゾーンについて学んだ後、プライベートゾーンは①見るのもさわるのも自分だけ ②みんなの前ではさわらない ③家族・友だち・先生でも、じろじろ見たり勝手にさわったりしない ことを確認しました。自他の体や心を大切にするとともに、性被害を防止するためにも、「プライベートゾーン」について知っておくことが重要です。ご家庭でも、機会があればお話ししていただければと思います。



だいじ だいじ どーこだ?

一はじめての「からだ」と「性」のえほんー

えんみ さきこ【作】/かわはら みずまる【絵】

産婦人科医の遠見才希子さん作の絵本です。「自分の体と気持ちの大切さ」や「自分の守り方」をわかりやすく教えてくれます。

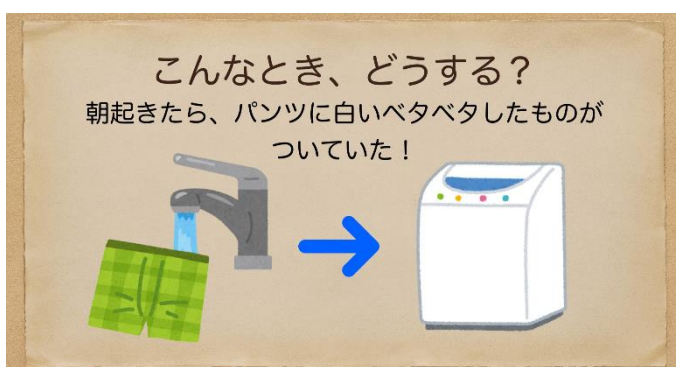
5年生 「おとなになっていくからだところについて」

林間前の5年生に、「プライベートゾーンについて」「思春期に起こる体と心の変化について」「精通・月経を迎えたときの対応について」お話ししました。

プライベートゾーンの約束の一つとして、「プライベートゾーンの写真や動画を、とったり送ったり絶対しない」ことを確認しました。ご家庭でもお話ししていただければと思います。

精通や月経への対応・ナプキンの使い方についても男女合同で指導しました。お互いの体について知ること、体調や気持ちに配慮できるような人になってほしいと思っています。

ご家庭でも、体と心が大人に近づいてきたお子さまの喜びや不安、戸惑いに、寄り添っていただき、成長を見守っていただきたいです。



6月に行った歯科指導

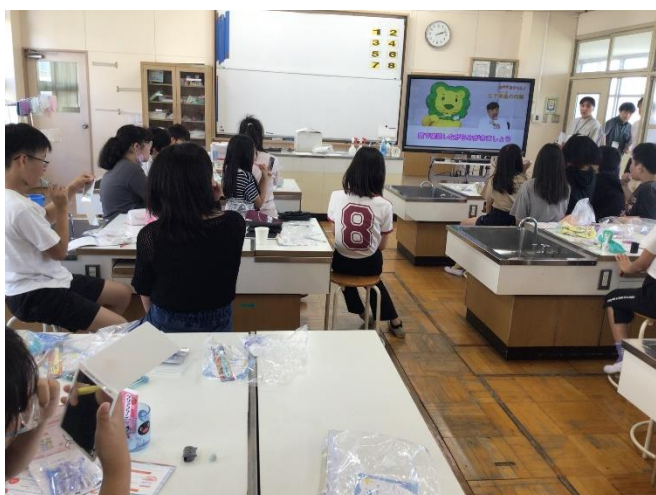
1年生 染め出し指導



正しい歯みがきの仕方について、歯型模型のペット人形で指導した後、染め出し錠剤を使って歯垢を染め出しました。子どもたちはよごれが多いところを鏡で確認しながら、赤く染まったところを一生懸命歯みがきしていました。

歯科検診の結果、今年度の1年生は、例年と比べてむし歯のあるお子さんが多くいました。ご家庭でも、しっかりみがけているかの確認や、歯科医院の受診をお願いいたします。

5年生 全国小学生歯みがき大会



5年生は、ライオン歯科衛生研究所が実施する「第81回全国小学生歯みがき大会」に参加しました。歯ぐきの健康や効果的な歯みがきの仕方、デンタルフロスの使い方等についてDVDで学びました。子どもたちは実習やワークにしっかり取り組み、歯と口の健康への学びを深めていました。

歯ブラシはもちろん、デンタルフロスもご家庭で普段から活用していただければと思います。

6月歯みがき週間



6月10日～14日の5日間、全校で給食後の歯みがきに取り組みました。保健体育委員が放送で呼びかけ、どの学年でも、毎日歯みがきに取り組む子どもたちの姿が見られました。

保護者の方には、持ち物の用意などご協力いただきありがとうございました。学校や家庭での習慣化につながるよう、11月にも実施しますのでよろしくお願いいたします。