

ほけんだより

6月



令和8年6月1日
岸和田市立山直南小学校
保健室

夏に向けて暑い日が多くなってきましたね。これからもっと暑くなってきます。

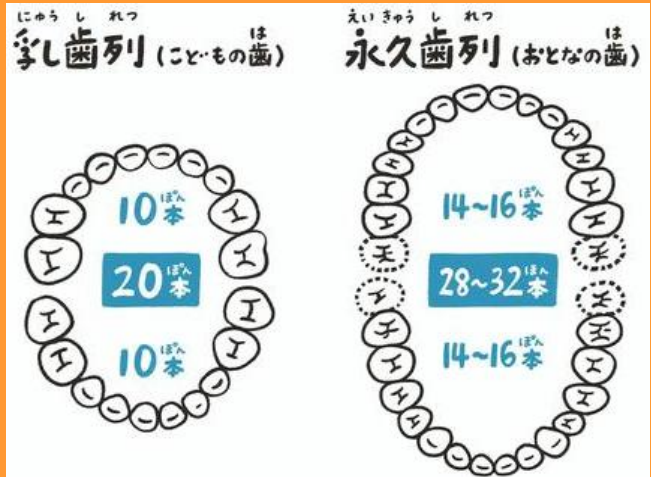
熱中症にならないために、学校へ来るときや、あそぶときは水筒を忘れずに、しっかりと水分をとりましょう。そして、6月は雨の日がふえてきます。じめじめとしたお天気がつづく、体も心もどんよりしますね。そんなときこそ、「早ね・早おき・朝ごはん！」で元気に楽しく過ごしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣

私たちは、口の中で歯やあご、筋肉や唾液などがそれぞれの役割を担うことによって、「食べる」「話す」「呼吸をする」「表情をつくる」といったことをおこなっています。健康で楽しい毎日を過ごすために、とても大切なことです。

【歯こう】ってなんだろう??

歯みがきをしないと、歯に白や黄色いよごれがつきます。それを「歯こう」といいます。歯こうは、むし歯の原因となるミュータンス菌が、食事の時に口に入った砂糖を使ってできたミュータンス菌たちの「おうち」です。歯こうがたまると、むし歯の原因となるミュータンス菌が増えて、歯ぐきが赤くはれたりする「歯肉炎」の細菌もふえやすくなります。



眼科の先生からのお話



先日、眼科健診を行いました。

子ども近視が増加しており、子どもの時ほど速く進む可能性があるため、眼科受診が将来の視力低下の予防につながるのとことでした。

今では、眼鏡やコンタクトレンズだけでなく、将来の見え方を守り、目の病気になる可能性を低下させることができる治療も行われているそうです。

学校健診で視力低下のお知らせを受けた場合や、ご家庭で見えにくさを感じる様子がある場合は、早めの眼科受診をお勧めします。

ねっちゅうしょう しんばい きせつ 熱中症が心配な季節になってきました

「6月は雨の日や曇りの日が多くて、そこまで暑くないから熱中症の心配はない！」と油断していませんか…？
 梅雨は、天気が変わりやすく気温や湿度が上がリ、ムシムシとする日もあります。そして、この時季はまだ体が暑さに慣れていないため、上手に汗をかくことができません。そのため、体温の調節もむずかしくなります。
 「自分は大丈夫！」と思わずに、気を付けて過ごしましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症にならないようにするためには・・・



こまめに水分をとる！



のどがかわいていなくても、飲むようにしましょう。
 また運動中は、たくさん飲みましょう。

きそく正しい生活！



しっかりと【早ね・早おき・朝ごはん】
 正しい生活が大切です。



すずしい場所で休もう！



外で活動するときは、
 15～20分に1回は、日かげで体を休めましょう。

そと外にでるときは、ぼうし！



ぼうしをかぶって、太陽から頭を守りましょう！

なつ したぎ ちゃくよう 夏でも下着を着用しましょう！

あせ きゅうしゅう はだ せいけつ 汗を吸収し、肌を清潔にたもつ

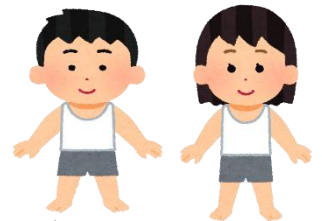
下着は、汗を吸収しやすい素材でできています。

肌に適度にくっついて汗を吸い取り、肌の上に長い時間、汗がとどまらないようにします。

そのために、あせもなどのかゆみを防いでくれます。

きゅう おんど へんか 急な温度の変化からまもってくれる

エアコンの使用による外と部屋の中の温度差から子どもの体をまもってくれる、はたらきがあります。



6月の予定



- ☆ 6/9 (木) 検尿予備日 1次・2次 未提出者
- ☆ 6/12 (水) 心臓健診2次 対象者
- ☆ 6/16 (火) 耳鼻科健診 1年生・4年生・希望者

～保護者の皆様へ～

日頃よりお子様の健康管理にご協力いただきありがとうございます。最近、ご家庭での怪我で処置を希望し保健室を利用するお子様が増えています。保健室では応急的な対応は可能ですが、それ以上の医療行為にあたる処置や継続的な対応には限界があり、必要に応じた判断が求められる場面もございます。保健室では状態を正しく見極め、適切な対応を行うために、ご家庭での怪我はご家庭または医療機関で対応していただけますと幸いです。お子様の健やかな成長のためにも、ご理解を賜りますようお願いいたします。