

# ほけんだより



保護者のみなさま  
東栄小  
令和4年6月8日

## ■ 梅雨どきの熱中症予防

先日、大阪の学校で体育祭中に、多くの生徒が熱中症で救急搬送されたという報道がありました。この日の大阪の最高気温は29度。真夏の時期と比べるとさほど高い気温ではありませんでしたが、曇りや雨が深い梅雨どきでも熱中症への注意が必要です。

雨が降ると少し肌寒いこともありますが、ときおり雨が止み太陽が顔をのぞかせると一気に気温があがります。また、ジメジメして湿度が高いことや、体がまだ暑さに慣れていないこと等から、梅雨どきも熱中症が起りやすいです。

<梅雨どきの予防方法>

- ◆ 睡眠をたっぷりとる
- ◆ 栄養バランスのよい食事をする(特に、朝食をしっかり食べる)
- ◆ 軽い運動や外遊び、入浴などで汗をかいて、体を暑さに慣らす
- ◆ こまめに水分を補給する(毎日、水筒を持ってくる)

ご家庭でも、本格的な猛暑の前に、熱中症予防について確認していただけたらと思います。



## ■ 口笛が吹けますか？～お口の周りの筋肉をきたえよう～

先日の歯科検診で、学校歯科医の柴田先生から、長いマスク生活でおしゃべりする時間が減り口を動かさないことで、お口の周りの筋肉が弱くなっているというお話を伺いました。

お口の周りの筋肉が弱くなると、マスクの中で口をポカンとあけてしまい口呼吸をしてしまいがちです。また、しわやたるみの原因にもなります。

以前は口笛が吹けていたのに、吹けなくなっているとしたら要注意だそうです。また、口笛を吹くことは、お口の周りの筋肉をきたえることにひと役買おうそうです。入浴中など周囲に人がいないところで、口笛を吹いてみましょう。



## ■ 各種検診の「結果のお知らせ」について

眼科検診、歯科検診(たんぼぼ、1年、3年、5年)、耳鼻科検診(1年、3年)、視力検査、聴力検査の結果について、病院での再検査が必要な方には「結果のお知らせ」を配付しました。コロナ禍にあるため受診のタイミングが難しいところですが、専門医に診ていただきますようお願いいたします。

眼科検診では、経過観察中や通院中など保健調査票等で連絡のあった一部の疾患については、学校医の指示により「結果のお知らせ」は配布しておりません。

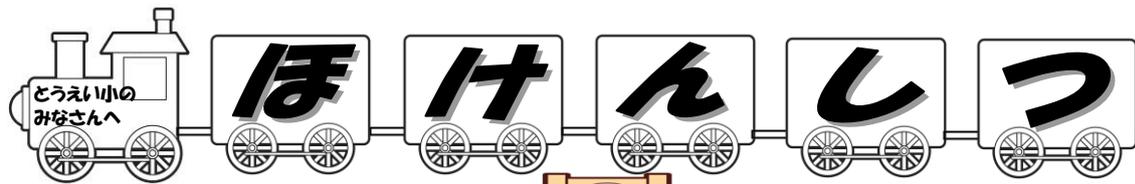
また、歯科検診では、「叢生」や「過蓋咬合」など、歯列やかみ合わせで「結果のお知らせ」を受け取られた方については、まずは、かかりつけの医師にご相談していただくよう、学校医から指示がありましたので、お知らせいたします。

(2、4、6年の歯科検診の結果については、検診を終えたばかりですので、これから配付します。)



## ■ 健康週間のご協力、ありがとうございました。

今年度初めての健康週間を行いました。声かけやコメントの記入など、ご協力ありがとうございました。子ども達が自身で考えて目標を立て、意識して過ごすことで、自律につながればと思います。結果については集計し、保健だよりでお伝えしていきたいと思ひます。



6月 ほけんもくひょう

は たいせつ  
歯を大切にしよう



その口の中

# むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない

歯についた  
白いかたまりは、  
ボクたちの家。  
歯みがきなんて...  
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と  
言って、むし歯や歯周  
病の原因になる菌がたくさんい  
ます。水に溶けにくいので、う  
がいだけではダメ。歯みがきで  
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている

砂糖がたくさん  
入ったおかし。  
ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ  
食べている口の中が大  
好き。食べものに含まれる糖分  
をエサにして酸を作り出し、歯  
を溶かしてしまいます。おやつ  
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている

だ液がたくさん  
出たら流されちゃう!  
よくかまなくても  
いいよ——

口の中の汚れを洗い流  
してくれるだ液。よく  
かんで食べるとたくさん出ます。  
普段からかみ応えのあるものを  
選んで、ひと口30回しっかりか  
みましよう。

## 熱中症をよぼうしましょう

マスクをしているの生活は、熱がこもりやすく、熱中症の心配が高まります。十分な水分がとれるよう、水とうを毎日持ってくるようにしましょう。また、水とうのお茶が足りなかったら、おうちの人に茶の量をふやしてもらおうよう伝えましょう。

バランスよく食べる



たっぷりねる

にゅうよくや運動であせがかける体にする



こまめに水分をとる

