

保健だより



令和5年6月1日
墨田区立第一寺島小学校

梅雨が近付き、気温が高い日も多くなってきました。早くも、先月から熱中症に関する救急搬送も報道がありました。湿度が高いこと、体が暑さになれていないことなどから、体に熱がこもりやすく熱中症が起こりやすい状況になります。

運動習慣や**食事・睡眠等の毎日の生活リズム**、**こまめな水分補給**など本格的な猛暑の前に改めてご家庭でも話題にしていればと思います。



教室には冷房があり温度調整ができますが、座席の位置や体感の個人差もありますので、心配な方は脱ぎ着できる洋服をご用意ください。一方で、暑い日に校庭でも必要以上の厚着をしている子も見かけることがあります。通気の良い衣類、素材を選ぶ工夫も熱中症予防に効果的です。体温調節機能も発達途中ですが、「暑い」や「寒い」を感じながら、無理をせず自分でも調整できるようになってほしいと思います。



6月の保健目標

歯を大切にしましょう



6月4日は「むし歯予防デー」6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。今一度、ご家庭でもお子様の口の中の状態、歯磨きの様子を見直す機会にしていきたいと思います。先月の歯科健診では、学校歯科医より「鼻の下辺りの歯ぐきを丁寧に磨こう」「歯石がついているから歯医者に行って綺麗にしてもらおう」など児童に合った声掛けもありました。

小学生の時期は乳歯と永久歯が混ざった「混合歯列期」にあたり、奥歯（第一、第二大臼歯）も生え、歯の高さにもばらつきがあります。ぜひ一緒にお子様の歯の本数を数えたり、口の中を観察したりしてみてください。

受診を勧める結果のお知らせ(水色)が届いたご家庭は、お手数ですが早めの歯科受診をお願いします。（歯科治療をお願いしたいので、未受診の状態が続く場合は再度受診勧告をお渡しする場合があります。）むし歯等がなくてもかかりつけの歯科医をもち、**定期的な点検**があると安心です。大人になっても健康な歯を保てますよう、子供のうちからのケアをお願いします。（歯磨きカレンダーを持ち帰った子もいます。負担のない範囲で歯磨き習慣の意識付け等にご活用ください。）

歯の健康のために大切なこと



歯科健康診断結果<むし歯あり/歯石あり>引き続き、受診報告お待ちしております

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
7人	11人	13人	13人	15人	13人

噛むことの効用



- ◎顎の骨や筋肉が鍛えられる
- ◎脳の働きがよくなる
- ◎食べ過ぎ防止→肥満防止



◎唾液がよく出る→消化を助ける・むし歯予防・歯周病予防・味覚発達・滑舌がよくなる

よく噛んで食べるために



- ◎ひと口の分量を少なめにする
- ◎水分で流し込まない
- ◎「ながら食べ」をしない
- ◎噛みごたえのある食べ物を多めにとる



本校では5月末の内科健診をもって全ての定期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。順次「健康カード」として健診結果をお知らせしますのでご確認ください。(回収はしません。)ご不明な点等がありましたら、お知らせください。



欠席等で、各科健康診断を受けられなかったご家庭は別途「欠席者健康診断」の案内を配布しています。お手数ですが、水泳学習の前に受診と結果の提出をお願いします。

食べ物だけでなく、飲み物も傷みやすい季節です。水筒の中身についてご注意ください。また、水筒は毎日洗って乾燥させましょう。口をつけて飲んだ水筒のお茶に、翌日「注ぎ足し」することがないように、改めてご確認ください。⚠

食中毒 予防のための三原則

梅雨どきから夏にかけては高温多湿の気候で、原因となる細菌が繁殖しやすいため、食中毒が多く発生する時期です。予防のための三原則を、あらためてチェックしてみましょう。

つけ切り

手はもちろん、調理器具・食器、食材もよく洗う

ふやさない

調理済みのものは早めに食べる(冷蔵庫を過信しないで!)

やっつける

食材の中心までしっかりと熱を通す

道徳地区公開講座から

本校スクールカウンセラー坂根先生より、『子供の自己肯定感を高めるタッピングタッチを学ぼう』という内容のご講演をいただきました。簡単で、心と体に働きかける「タッピングタッチ」は親子のスキンシップや会話のきっかけとして人間関係における効果も期待できます。ご自身で出来る「セルフタッピング」も紹介されました。副交感神経やセロトニン神経が活発になる傾向もあるそうです。当日は、「一般社団法人タッピングタッチ協会」からの資料が配布されました。ぜひ、インターネットで検索してみてください。また、スクールカウンセラーとお話したい方は学校までご連絡ください。