

令和7年7月1日
墨田区立菊川小学校
保健室

水泳指導が始まり、子供たちが楽しそうにしている姿を見かけます。6月にはすでに暑い日が続く、校庭遊びも中止した日がありました。これからも暑い日が予測されます。熱中症にならないように早寝・早起き・朝ご飯・水分補給を心がけるようにしましょう。



○歯みがき指導を実施しました。

6月17日（火）に学校歯科医の丸山先生と歯科衛生士さんにむし歯予防や歯のみがき方について教えていただきました。

<2・3年生>

動物の歯と食べものの関係、口の中の細菌が実際に動いている映像・「むし歯予防大作戦」では、ぶくぶくうがいの方法について学びました。



<むし歯予防大作戦(自分でできること)>

- ①はみがき
- ②規則正しい生活
- ③歯によいたべもの(甘いものに注意)
- ④歯によい食べ方

<4年生>

歯を染め出し液で赤く染めて、鏡でみがき残しがないかの確認した後に歯みがきの実践練習に挑戦しました。「歯並びがでこぼこしているところはみがきにくいな。」という声に丸山先生が確認してくださり、上手にみがくことができました。



学んだことをぜひ毎日の生活で生かしていきましょう。

なお、1・5年生の歯みがき指導は11月です。6年生の歯みがき指導は、1月に予定しています。

毎日、とても暑い日が続いています。テレビのニュースでも多くの方が救急搬送されたと報道されることが増えてきました。熱中症にならないためには原因を知り、予防することが大切です。朝ご飯を食べる・水分をこまめにとる・いっぱい寝る・外に出るときは帽子をかぶる・白かげて休憩するなどを行うようにしましょう。

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなると、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかき、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給しよう。

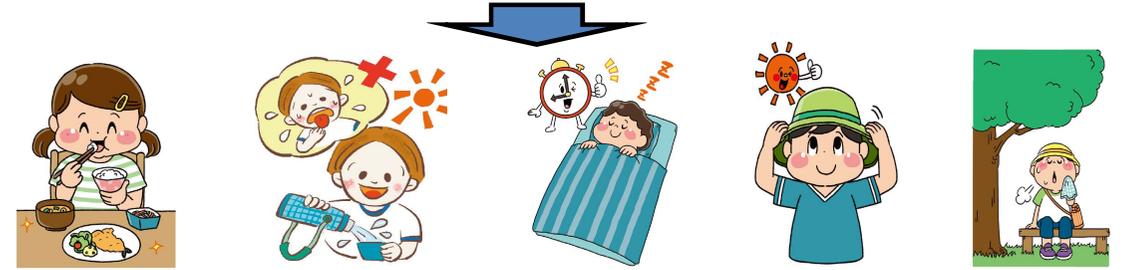


運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動しよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう



本校でも6月に発熱や嘔吐などで体調を崩し、お休みする児童も多くいました。夏に多い感染症と予防方法を紹介します。『登校届』が必要な病気もあります。体調不良が続く場合は、早めの受診をお願いします。『登校届』は、ホームページからもダウンロードできますので、ご活用ください。

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない!

感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかり対策をしましょう。

栄養バランスのよい食事をとる

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする

夜はぐっすり寝る

