

すまいる



東海市立富木島小学校 保健室

令和3年度 7月・夏休み号

梅雨明けが待ち遠しい時期です。梅雨が明けると本格的に暑い日が続きます。外遊びができる日が楽しみですね。特に、晴れた日は、帽子の着用や水分補給を忘れないようにしましょう。

衣服の調節や汗のしまつを よぼう してかぜを予防しよう

じめじめとした日が続いています。1日の中でも暑く感じたり、寒く感じたりするときがありますね。エアコンの効き具合も席によって少し違うかもしれませんので、カーディガンなどの薄い羽織り物を持ってくるといいですね。

また、汗をかいた後はタオルやハンカチでふきましょう。エアコンで急激に汗を冷やすとかぜを引いてしまう人もいます。また、汗をかいたままにしているとあせもの原因にもなります。たくさん汗をかく人はタオルの予備もあるといいですね。



7月の保健目標

熱中症に気をつけよう

8月の保健目標

規則正しい生活をしよう

歯・歯肉の健康について



以前、PTA環境保健部の方におうちで感じる児童の健康課題について質問をしたところ、歯・歯肉の健康について何点が質問をいただきました。しあわせ村の歯科衛生士さんから、アドバイスをいただいたので紹介します。

仕上げみがきは何年生まで必要？

一人でみがかせてもしっかりみがけているか心配。

→4年生までは仕上げみがきを。

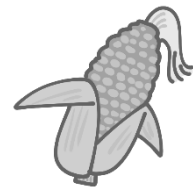
染め出し指導などの様子（おととしまで）から、みがき方をしっかり教え込んだ上で、自分できれいにみがけるようになるのは4年生以上です。また、おうちの方の膝の上で仕上げみがきをしてもらうことで大切にされていることを実感できる子も多いかと思えます。仕上げみがきを通してお子さんとのコミュニケーションの時間をぜひ取っていただきたいです。



固い物が苦手のため、あごが細く、永久歯が生えてこない。

→「前歯でかみ切り、奥歯ですりつぶす」ことがあごにとっては大切。

少しずつ固い物になっていくような献立をお願いします。前歯・奥歯を使うことであごの筋肉がきたえられ、あごが育ちます。給食は、食べる時間が決まっているため具材が小さく、柔らかく調理されているのであごの発育には不向きです。おうちでの食事で「かむ」ことができるよう、あえて食材を大きく調理していただくとよいかと思えます。今の時期だと、トウモロコシが旬で、「かむ」ことにも最適です。



*他にも様々なご意見ありがとうございました。

今後も、専門家の答えを交え、少しずつお答えしていきたいと思っております。



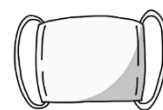
も ハンカチ・ティッシュを持ってきましょう

てあら 手洗いをしっかりしている人が多く、ひと おお かんせんよぼう いしき 感染予防を意識できています。ところで、ハンカチやティッシュをわす れずに持ってきていますか？ポケットのない服の時は移動ポケットを活用するなど、も ある 持ち歩けるといいですね。

きれいに手をあら ても、さいご 最後にハンカチでふかなければ、ふたたびよご 再び汚れがついてしまいます。ハンカチ・ティッシュはセットで持ってきましょう。

い ランドセルにマスクを入れましょう

あつ 暑いので、マスクがべとべとになってしまう人や、マスクを外してポケットに入れたつもりが、お 落とししてしまったという人がいます。もしものときによび 予備のマスクをランドセルに入れておきましょう。



*マスクの落とし物が増えています。記名をしましょう。

ただ かた マスクの正しいつけ方について



はな で 鼻が出ている人がたまにいます。マスクの正しいつけ方をかた 確認しましょう。

あつ 暑いときには、まわ 周囲を確認して、はず 外したり、ずらしたりしてくださいね。

保護者の方へ

だんだんと気温の高い日が増えてきました。暑さ指数*の上昇に伴い、熱中症をはじめとした体調不良が心配される児童においては、お迎えの連絡をさせていただきます。ご承知おきください。



*暑さ指数(WBGT)とは

気温、湿度、輻射、風の要素を取り入れた、人が受ける熱ストレスの指標です。単位には℃を使います(摂氏と同じもの使われますが、意味が異なりますのでご注意ください)。

夏休みを利用して医療機関の受診をお願いします

4月から6月にかけて行った各健康診断で、受診が必要となったお子さんに受診のすすめを随時発行してきました。長い夏休みを利用して、ぜひ医療機関への受診をお願いいたします。なお、定期的に受診しているなどの場合、保護者の方でその旨をご記入いただき提出していただければ結構です。また、受診のすすめ用紙を失くされた方は、再発行いたしますので担任までお知らせください。