



加木屋小学校 令和6年(2024年)6月3日

# ほけんだより 6月

今月の保健目標  
歯みがきを  
ていねいにしよう

過ぎやすかった5月が終わりました。近頃、急に暑くなったり、湿度が高くなったりして、体が変化についていなくて困っている人も多いのではないのでしょうか。天気で頭痛が起きる人、熱中症の症状で具合が悪くなる人などが、保健室に来室しています。教室内では換気をしたり、先生が飲み物を飲むように呼びかけたりして、大人の目がありますが、放課や登下校中などの大人の人がないときも、自分で気をつけられることがたくさんあります。暑さと湿気に体が慣れるまで少し時間がかかりますが、昇降口のWBGT表なども見るようにして、体調に気をつけて過ごしましょう。



雨天でも 室内でも 油断大敵!

頭痛 めまい 吐き気

熱 中 症

こまめに休養と水分補給をしよう。

寝る前も水分ほきゅうを  
忘れずに!

## \* にこにこチェック週間が始まります \* 期間: 6月3日(月)~6月7日(金)

暑さで寝苦しかったり、習い事があり寝る時間が遅くなってしまったりして、寝る時間と起きる時間が定まらない人も多いと思います。「この時間までに寝る(起きる)」と決めて何日か続けると、リズムができてきますよ。また、去年からチェックに加わった「こころのてんき」を晴れにするためにはどう過ごすといいか、何をすると元気になれるか考えてみると、自分に合ったいい方法が見つかるかもしれません。にこにこチェック週間で、自分を見つめて、目標を立てられるといいですね。

おうちの方は、1週間の様子を見ていただき、励ましの言葉やサインなどをお願いします。



# 天気予報をチェックしよう!

雨が続く梅雨の時期には、天気予報に注目して、次のことに気をつけてね。

## ①足元を濡らさない…

雨の日は、足元が冷えると、寒さを感じやすくなります。長靴をはいたり、替えの靴下を持参したり、傘やレインコートなど雨具を準備したり、足元が濡れないように気をつけましょう。

## ②カーディガンなどで調整する

気温が低い日々が続くことを「梅雨寒」と呼びます。ふだん、半そでを着ていても、梅雨寒の日には、カーディガンや上着が恋しくなるかも!? 快適に過ごせるように、上手に上着で調整しましょう。



## \* 6月4日～10日は歯と口の健康週間です

最近、虫歯がある人は減ってきていてとてもよいことですが、歯と口の健康には毎日のケアが大切です。大人の歯（永久歯）は、名前のとおり、もう生え替わらない「一生もの」の歯です。歯科検診で異常のなかった人や、これから気をつけてねというお知らせのみだった人も、毎日のお手入れを忘れずに続けてください。また、歯並びや歯石を気にしている人は、よくかんで食べ物を食べることを意識するとよいですね。

### よくかむといいことあるよ

- ・ だ液の洗浄効果でむし歯の予防
- ・ 早食い防止で健康的にダイエット!
- ・ あごを動かす刺激で脳も活性化



## おうちの方へ

### \* インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症について

加木屋小では、新年度になってからインフルエンザも新型コロナウイルス感染症もほとんど報告されていません。ただ、近隣の病院では今も新型コロナ陽性の方が珍しくない状態で、入院する人もいます。インフルエンザも、去年は6月に流行したので、「今の時期は大丈夫」とは言い切れません。

もしもお子さんがインフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、出席停止です。登校する際に提出してもらおう治癒報告書・軽快報告書については、加木屋小ホームページの保健だよりのページからダウンロードできますので、登校時に持たせてください。ご家庭での印刷が難しい場合、紙で渡すことも可能です。用紙が必要な方は、担任までお知らせください。

その他の学校感染症については、「学校感染症診断結果の報告」用紙を医師に記入してもらう必要があります。学校感染症診断結果の報告用紙が必要な場合、学校へご連絡ください。