

学校保健目標

# ほけんだより

生涯にわたって健康な生活が送れるよう、必要な知識や行動様式を身につけさせ、自他の健康に関心が持てる態度を養う

令和7年6月号



6月に入り、気温と湿度の高い日が多くなってきました。体調をくずさないように、早寝早起き朝ごはんで健康的な生活を送りましょう。また、これから水泳学習が始まります。安全に水泳学習を行うために、体調を整えて臨むことが大切です。ご家庭でもお子様と一緒に、朝の体調の確認をお願いいたします。今月も保健室からみなさんの健康を応援しています！



## 水泳学習がはじまります！

水泳学習が始まりました。楽しく安全に学習できるように、以下のことに気をつけましょう。

- 早寝早起きをする
- 朝ごはんをしっかり食べる
- つめを短く切っておく（手と足の爪）
- 準備運動をしっかり行う



## 学校保健委員会を開催します

保護者様のご参加お待ちしております



6月18日（水）13：30～蓮田中央小学校体育館にて、学校保健委員会を開催します。今回は、学校薬剤師の岡本先生に薬の正しい服用のしかたや学校薬剤師の仕事について詳しくお話をいただきます。ご多用のところと存じますが、保護者の皆様のご参加をお待ちしています。参加される場合は、先日お配りした学校保健委員会の開催についてのお手紙の下部の出席票にご記入の上、担任の先生にお渡し下さい。会場準備のため事前に出席を確認しておりますが、当日の参加も大歓迎です！たくさんのご参加をお待ちしています。

## こまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう

熱中症は真夏に発症するイメージが大きいのですが、実は気温の変化に体が慣れていない6月にも多く発症すると言われていています。こまめに水分をとり、熱中症を予防しましょう。蓮田中央小学校では、原則9月30日まで熱中症対策として水筒の中身は水・お茶・麦茶に加えてスポーツドリンクも可となっています。暑くなりそうな日やたくさん運動をして汗をかきそうな日は、水筒の中身を調整しましょう。また、水筒にステンレスボトルを使用する際は、スポーツドリンクに対応しているものかどうかご確認ください。水分補給のほかに、以下のポイントも熱中症予防に効果的です。また、寝不足や朝食抜き、体調不良でも熱中症にかかりやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。

### 熱中症を予防するポイント

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



## 埼玉県で水ぼうそう(水痘)が流行しています

埼玉県では、水ぼうそう(水痘)が流行しています。水ぼうそうは出席停止の学校感染症です。出席停止期間は、すべての水疱が痂皮(乾燥)化するまでとなっています。連絡があった日から出席停止となりますので、診断があったらすぐに学校へご連絡をお願いいたします。連続してお休みされる場合も、欠席状況を確認しておりますのでFormsで毎日ご連絡をお願いいたします。

水ぼうそうは、潜伏期間が長く、10日から2週間程度と言われています。そのため、感染予防には普段からこまめな手洗いが効果的です。水ぼうそうの発疹の写真を紹介しますので、ご家庭でお子様の体に発疹が見られたときは、念のため病院受診をお勧めいたします。また、学校で体に発疹があった際は、お子様の安静のために早退の連絡をすることがありますのでご了承ください。



赤い発疹が、頭髮部を含めた全身・または一部に出ることが多いです。水痘以外にも発疹がでる感染症がありますので、発疹が増えるようでしたら病院受診をお勧めします。

# 歯科健診結果をお渡ししましたのでご確認ください

歯科健診の結果を全員にお渡ししました。むし歯があった人は、できるだけ早く治療を開始しましょう。むし歯がなかった人も、定期的に歯科健診を受けることをおすすめします。歯は一生使う大切なものです。歯科技術はめざましい進歩を続けていますが、自分の歯に勝るものはなかなかありません。今ある自分の歯、そしてこれから生えてくる歯を自分で守っていきましょう。

また、自分の歯が多ければ多いほど、生活の質も向上するといわれています。歯みがきクイズを紹介するので、ご家庭でもお子様と歯みがきについてお話ししてみてくださいね。

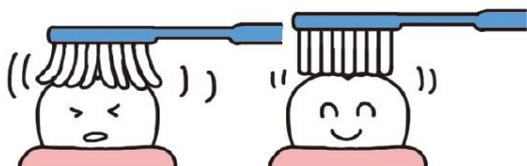
なんともおさらい!

## 歯みがきのキホン

## クイズ

### Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



### Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

### Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



### Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

### Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの 1/3 くらい



〔こたえ〕 Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①、Q5…②