ほけんだより 6月号

小幡小学校
R5．6．1
No.3

５月の下旬から日中は汗をかく日も増えてきました。まだ暑さに体が慣れていないため、熱中症予防については引き続き励行していきますが、ご家庭でもこまめな水分補給、適度な休息をとるなどの予防をよろしくお願いいたします。また、朝晩との気温差がありますので、体温調整が難しい時期になってきました。薄手の上着等が一枚あると安心かと思います。登校前に、服装のご確認をお願いします。

６月の保健目標
「むし歯を予防しよう」
「梅雨時の衛生につとめよう」

～６月の保健行事予定～

日にち	行事	対象者
６月　７日（水）	尿検査二次	該当者のみ
８日（木）	眼科検診	全学年

熱中症を予防しよう

★熱中症になりやすい日・なりやすい人とは

◎気温・湿度が高い
◎日差しが強い
◎風が弱い
◎照り返しが強い
◎急に気温が上がる
◎暑さに慣れていない人
◎体力が低い
◎体調が悪い
◎肥満傾向
◎我慢をしてしまう

★暑さに負けない体づくりのポイント

◎ぬるめのお湯（３８℃～４０℃くらい）で半身浴をすると汗腺の機能が、高まり、汗が出やすくなります。
◎体を動かしてこまめに汗をかくことが大切です。
◎早寝早起きで睡眠時間を十分にとり、バランスのとれた食事で体力をつける。

★熱中症の応急手当

熱中症にならないことが１番ですが、もしも熱中症を疑う症状が出た場合は以下の応急処置を行いましょう。

意識がない・自力で水分補給できないときなどは救急車の要請を！

◎涼しい場所で休ませる
涼しくて風通しの良い場所に、本人が楽な姿勢で横に寝かせましょう。衣服のボタンやベルトを外し、ゆるめてください。

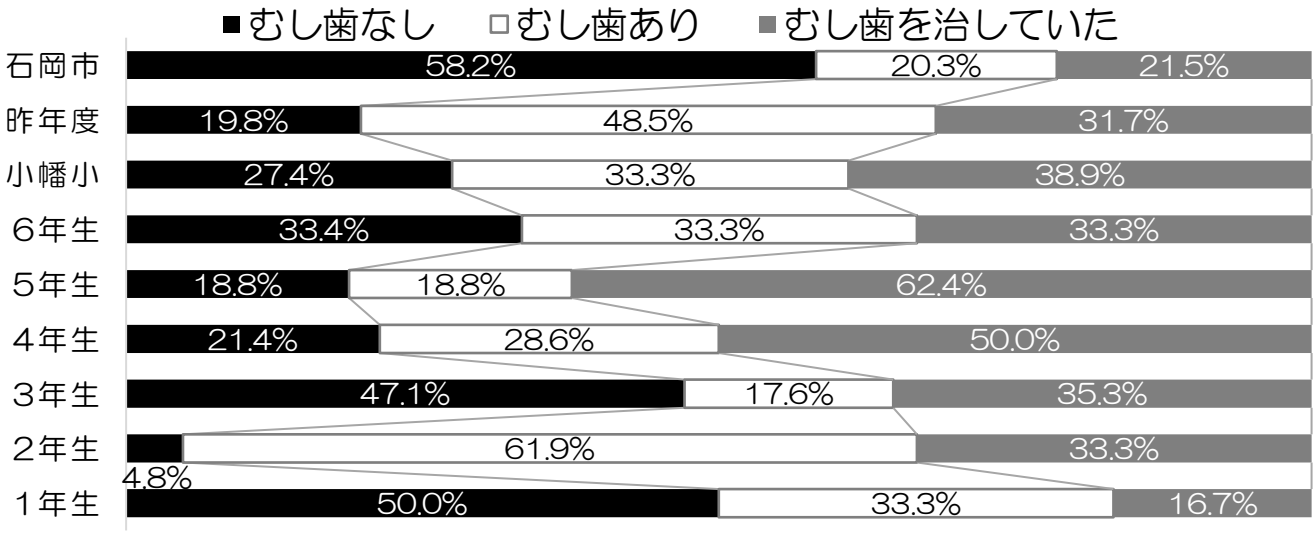
◎体を冷やす
体に水をかけてうちわであおいだり、首の後ろや脇の下などの太い血管を冷やします。

◎水分の補給
汗を多くかくことで体は脱水症状を起こします。汗と一緒に塩分も失われているので、スポーツドリンクが効果的です。

水筒を持参してこまめに水分補給しよう

　これから気温が高くなる日が増えるので、水筒を持参してこまめに水分補給ができるようにしましょう。スポーツドリンクには５００ml 中に２５グラム前後の糖分が含まれている場合もあるので、日頃からの水分補給としては、氷を多く入れて薄めて持参する等の工夫をしていただければと思います。
　「のどが渇いた」と感じる時には、水分不足になっているサインです。このサインに気づかなかったり、無視したりしてしまうと熱中症になる可能性があります。のどが渇く前にこまめに水分補給をするよう意識してみましょう。

小幡小歯科検診結果



　今年度の歯科検診結果です。石岡市平均（令和４年度結果参照）と比較して本校ではむし歯のある児童が多いという結果になっています。しかし、昨年度の結果と比較すると、口腔衛生状況は良くなってきていますので引き続き歯科予防に努めていきたいと思います。今年は、**26名**むし歯なしの児童がいました。後日、保健委員会で賞状の配付を予定しています。
　また、乳歯のむし歯だとしても、そのままにしておくと後から生えてくる永久歯に影響が出てしまいます。受診勧告をもらった方は、早めの治療にご協力お願いいたします。５月末現在で**7.9%**のお子様の治療が完了しています。治療が完了しましたら、受診報告書の提出をお願いいたします。