

ほけんだより

東村立高江校
平成28年度
保健室発行No3

今月の保健目標

歯を大切にしよう!

梅雨の時期に入り、天気がすっきりしない日が続いたと思えば真夏のような暑さになったり体調を崩しやすくなってきました。身体が暑さに適応した状態のことを「暑熱順化」といいます。具体的には、汗をかいた時に汗腺で塩分が再吸収される機能が高まります。すると、塩分が少なく蒸発しやすいサラサラした汗になり、効果的に身体を冷やせるのです。

この時期は、身体がまだ暑さになれていません。梅雨の晴れ間や梅雨明けに気温が上がった時に、**熱中症**になりやすくなりますので、十分な水分補給と休養を取るよう心がけましょう。

雑誌「健康教室」より引用

歯の衛生旬間 (6月1日~10日)



取り組み内容

- 学校歯科医による歯磨き指導 (6月10日:金)
- むし歯予防ポスター応募
- 生活保健員会の発表(全体朝会) (6月7日:火)
- 処置完了、むし歯なし者表彰
- 歯磨き、ハブラシチェック



歯の汚れ(歯垢)は、流しの三角コーナーのぬるぬると同じで、水で流すだけでは落ちず、丁寧にこすらないときれいにならないのと同じです。歯磨き指導では、学校歯科医と一緒に、毎年正しい歯の磨き方を確認します。ご家庭でも、ていねいに磨くことを意識して、**ぴかぴかの歯で笑顔が素敵**な高江っ子を目指しましょう~♪

いよいよ水泳学習が始まります!

6月13日のプール開きをスタートに、いよいよ皆が楽しみにしている水泳学習が始まります。高江っ子は、低学年でも泳ぎが上手な子が多く、去年よりもさらに自己記録を更新しようと意気込んでいる人もいます。皆が楽しく、安全に学習するためにも、事前に健康状態の確認とプールで起こりやすい事故や病気等をご家庭でも子ども達と話す機会を作ってください。

※ 本校では、**感染拡大防止のために、頭ジラミもプール学習の前に駆除するよう指導**しています。駆除には時間がかかりますのでご家庭で確認し、発見された場合は**早めの駆除**をお願いします。

※ **感染症予防のため、キャップやタオル、ゴーグル等の貸し借りはできません**ので忘れ物のないように事前に準備しましょう。

水泳は負荷のかかる水中での運動と日差しもあり、かなりの体力を消耗します。しっかりと朝食をとらせ、夜も十分な休養をとるようにさせましょう。

また、意外と知られていないですが**水泳でも熱中症になります**。水中でも身体は汗をかきます。しかし水中では汗をかいているという実感がないため脱水になりやすく熱中症症状がでることがあります。学校でも、体調管理・安全管理は充分に行いますが、体調がすぐれないときなど無理はしないようにしましょう。

健康面等で気になることがありましたら、早めに学校まで連絡をお願いします。

