

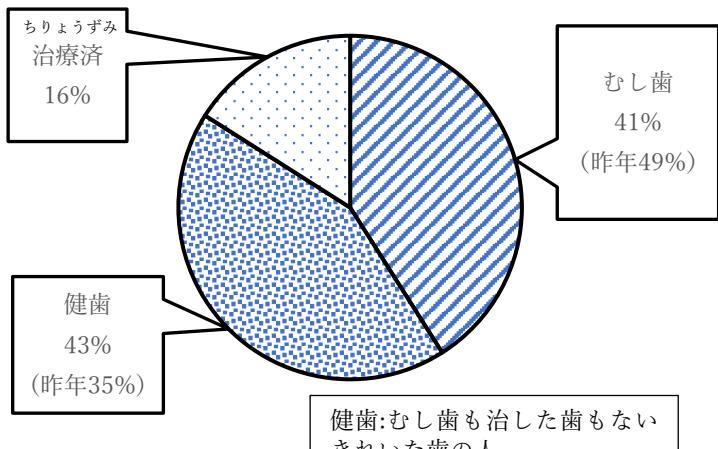
ほけんだより

香取市立竟成小学校
令和5年6月6日発行



は たいせつ 歯を大切にしよう

R5年度の歯科検診結果



6月になりましたが、台風の影響で湿度の高い日が続いています。蒸暑い日と肌寒い日が交互にくるため、粘膜の抵抗力が低下して「のど痛み」「鼻水」の人が増えています。

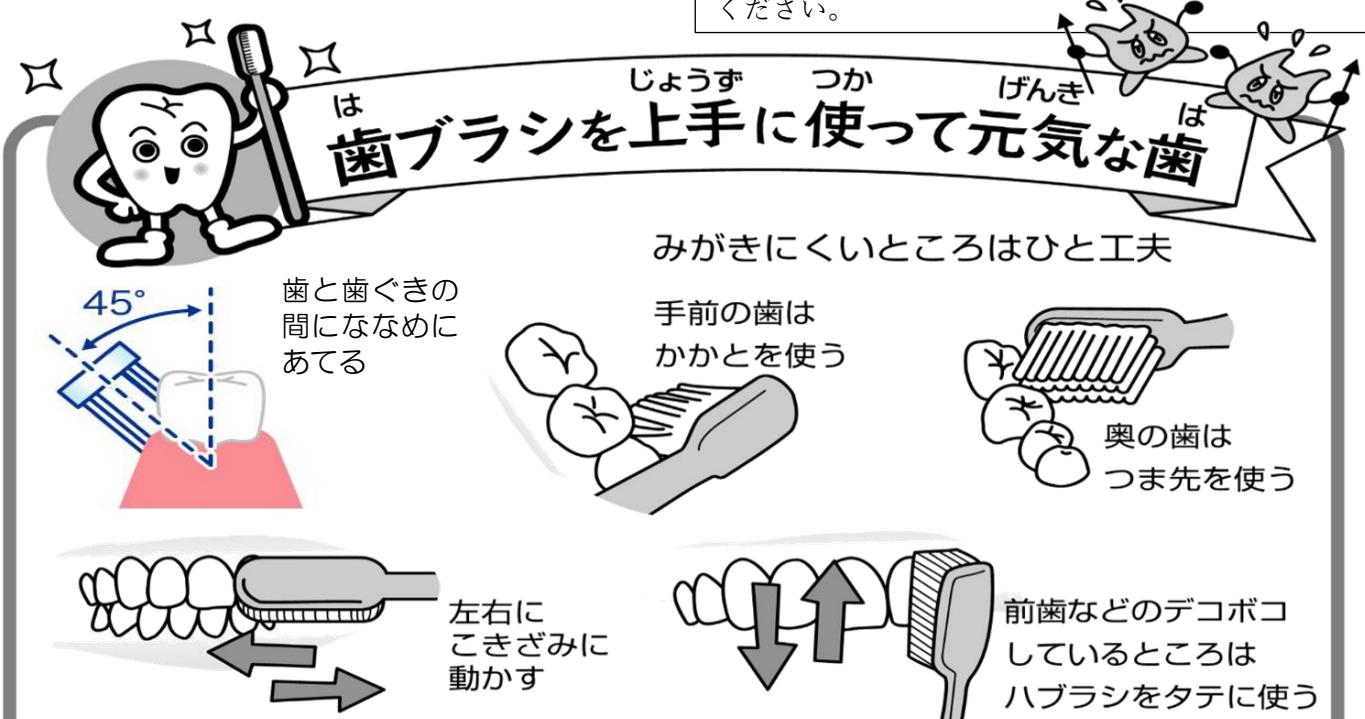
また、暑さがもどってきた日には、熱中症対策に水筒を持参しましょう。

水泳学習も始まります。睡眠を十分にとり朝食を食べ、健康診断で治療のお知らせが届いた人は受診を済ませて、安全な水泳学習となるようにしましょう。

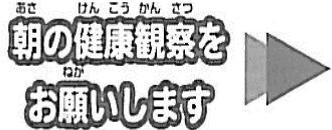
今年度の竟成小は「むし歯」のある人が全校の41%で、昨年度の49%より減りました。

歯科検診の後に学校歯科医の（高塚歯科医院：高塚智博）先生からお話をうかがいました。

コロナ禍で「おうち時間」が増えたことで、ダラダラとおやつなどを食べる時間が増えてしまうなど、「むし歯」になりやすい状況がありました。でも、これからは、外遊びや運動で体を動かし、朝昼夕の食事をしっかり食べて、規則正しい歯みがき習慣を取り戻してください。規則正しい生活習慣を心がけることは「歯と口の健康」のために大切です。特にねている間は「むし歯」ができやすいので、夜ねる前は、ていねいに歯みがきをしてください。



6月19日から水泳学習が始まります。朝、体調確認をして【健康観察（水泳参加）カード】の「水泳 参加〇・不参加×」欄に記入をし、保護者サインか印をお願いします。眼科、耳鼻科、内科検診結果のお知らせが届いている人は、水泳学習が始まるまでに病院での受診をお願いします。



- からだ 心ちょう
• 体に不調はないか
- すいみん じゅうぶん
• 睡眠は十分にとったか
- みみあか
• 耳垢はないか
- つめ
• 爪はのびていないか
- ちょうしそく た
• 朝食は食べたか

病気・けがのある人は主治医に相談しましょう
心配などあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。

健康観察を忘れずにしっかりやりましよう
不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったらすぐに申し出ましょう。

体を清潔にしておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。

朝食・昼食をきちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。

睡眠を充分にとりましよう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。

準備運動をしっかりやりましよう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。

はじめよう



暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子

- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渇いていてもこまめに水分補給をしましょう

1日あたり

1.2L(リットル)を目安に



ペットボトル 500mL 2.5本

コップ約6杯

1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 まず水分補給を

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れない



朝食で水分・塩分補給をしよう！！

朝、眠くて食欲がない・時間がないなどの理由で、朝食を食べない人がいます。

食べてもパンだけヨーグルトだけで、熱中症予防に大切な水分・塩分をとらずに登校している人もいます。

朝食には「おみそ汁・スープ・醤油をかけた目玉焼き」などで、水分と塩分を補給して登校できるとよいですね。

