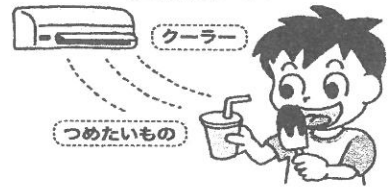


ほけんだより 7月

鹿児島市立明和小学校 令和5年7月1日(火)

からだの冷やしすぎに注意して!



むし暑い日が続いています!クーラーを活用しながらの生活だと思います。それが原因なのか、喉の痛みでの来室者が多いです。クーラーの風が直接当たらないように工夫しましょう。鹿児島市ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。換気・手洗いなどの感染予防も続けていきましょう。



保護者の方へ

学校保健委員会がありました!

先日、学校保健委員会がありました。今年度のテーマや健康診断の結果報告、視力低下予防についてお話ししました。校医の先生方からお話を掲載しました。ご覧ください。

<校医の先生方から>

◎ 内科医 小田代 一昭 先生

インフルエンザA型が流行している。潜伏期間は3日間。発症してからが感染しやすい。内服薬による異常行動は48時間以内が多い。家のカギをする。格子の窓がある部屋で子供を見守るなどの工夫を。検査キットによる結果は、発症後6~12時間あければ出やすい。

◎ 歯科医 濱島 真一 先生

全国的にもむし歯は減っている。20年前の4分の1。学校での支援や予防歯科、フッ化物の利用や意識の向上によるところが大きい。ただ、本校でも歯科検診でみがき残しが多かった。歯周病が心配。大人でもちゃんとみがけている人は2割。ぜひ、夏休み中に定期検診を。

◎ 薬剤師 上園 礼美 先生

感染症流行もあり、マスクを着用している人が多い。熱中症が心配。特に梅雨が終わる頃10時~16時頃の発症が多い。夜更かしや朝食を抜くことで熱中症になりやすい。熱中症による脱水には、経口補水液(ORS)が有効。自宅でも作れる。トマトジュースを入れてカリウムを補給するなど工夫してほしい。

→裏面に補水液の作り方を掲載しているので、参考にしてください。



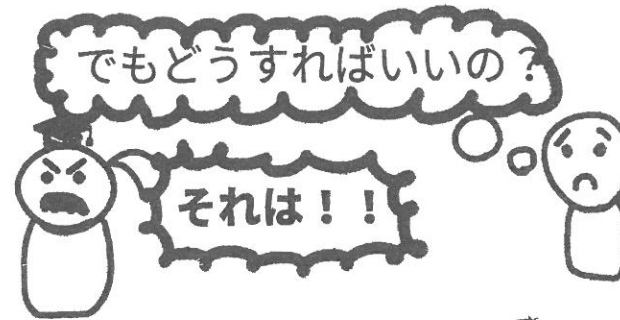
心がけよう!「3つの20とグーチョコキパー」

記事を保健委員会メンバーがつくったよ!

《3つの20》



さいきん、いえでも、タブレット・スマホのいをつかう人がふえてきたとおもいます。そこでみなさんに、「3つの20」をおねがいしたいです。「3つの20」というのは、よこのずのように20ぶんタブレットのいをつかったら、6メートル(20フィート)さきを20びようみようというものです。めをわるくしないように、「3つの20」をみなさんもこころがけていきましょう。



机と背もたれの間はグー一つ分!
椅子の高さではひじを90度に!
机と顔の距離はパー二つ分!

「グー・チョコキ・パー」の姿勢を心がけよう!



それを防ぐために

↑姿勢がわるいと目が悪くなってしまう!

ほけんだより 6月

鹿児島市立明和小学校 令和5年6月7日(水)



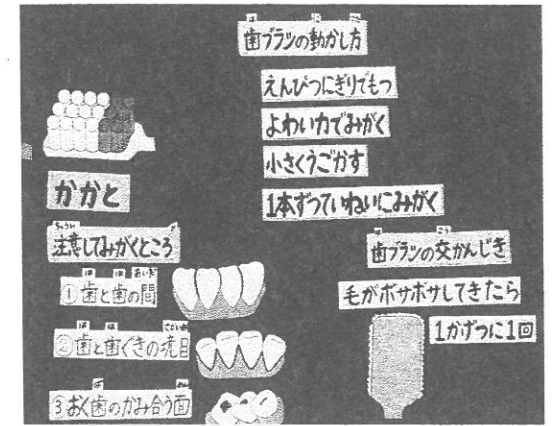
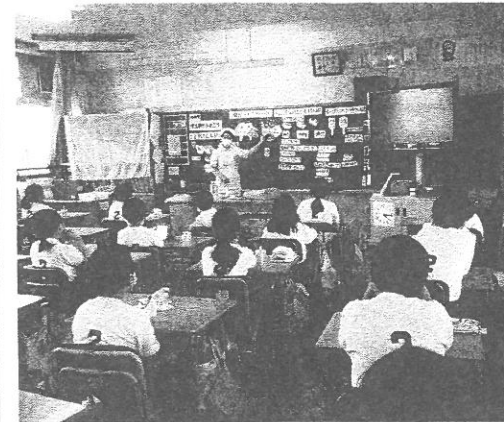
6月も半ば、これから気温が上がることにくわえ、雨が多いので湿度も上がり、むし暑く感じる日が増えてきます。その一方で、くもりや雨の日は気温が思ったより下がることもあります。

その日の気候にあわせ、体調をくずさないための工夫を心がけましょう。

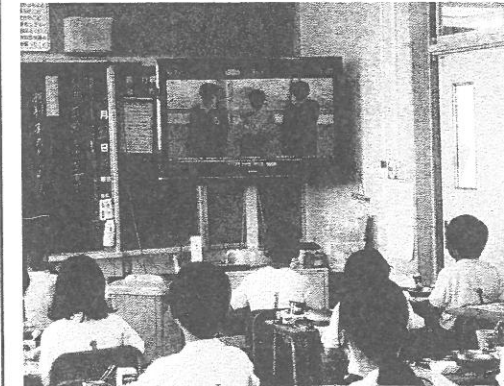
6月5日～9日まで

明和小「歯っピースマイル週間」です！

◎ 歯科学院の学生さんが、明和小のみなさんに、歯や口のことについて指導していただきました！歯みがきについては特に丁寧に指導してもらいました！



◎ 保健委員会の6年生が、歯みがきに関する動画を作成しました。給食時間に流して、みんなで歯みがきについて確認しています。



学校歯科医の濱崎先生から、「今年度は、歯のみがき残しがみられる子が、多かったな」と言われました。食後の歯みがき、しっかりしていきたいですね。

◎ むし歯があったお子さんに、6月6日(火)に治療のお願い文書を出しています。早目の治療をお願いします。

みなさんが楽しみにしている水泳学習が始まります。プールでの学習は、いくつかルールがあります。安全に水泳学習を行うためにも、一人一人がルールを守りましょう。



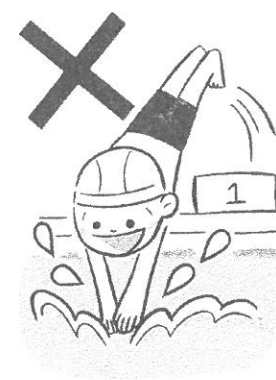
しっかり準備運動



走らない



タオルの貸し借りをしない



飛びこまない



- 食事の後に歯みがきをしている
 - 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
 - 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
 - みがき残しやすい場所もみがけている
- ◇ 奥歯のみぞ ◇ 歯と歯の間 ◇ 歯と歯ぐきの境目
- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！