

ほけんだより 6月

令和6年6月3日
西尾市立吉田小学校

雨の日が続く、梅雨の季節になりました。6月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。歯科健診が終わったクラスから順に結果をご家庭にお知らせしています。むし歯は自然には治りません。異常のあった子は早めに受診して、治療しましょう。

また、今年度も学校歯科医の先生が、口の中が健康である「よい歯の子」を選んでくださいます。「よい歯の子」には賞状を出します。みごと選ばれた子は、これからも、上手なはみがきをして、むし歯ゼロを続けてくださいね。



6月健康診断の予定

日	曜	ぎょうじ 行事	たいしょう 対象	にっけい 日程	ちゅういじこう 注意事項
7	きん 金	しんでんずけんさ 心電図検査	みじっししゃ 未実施者	14:00~15:30	ばしよ にしおしょうがっこう 場所: 西尾小学校
13	もく 木	しかけんしん 歯科検診	1・2年	09:00~	あさ きれいに はみが 朝、きれいに歯磨きをする
19	すい 水	がっこうほけんいんかい 学校保健委員会	4・5・6年	13:00~(第4限)	ばしよ たいいくかん 場所: 体育館

※受診のおすすめ…医師の許可が確認できないとプールに入れません。

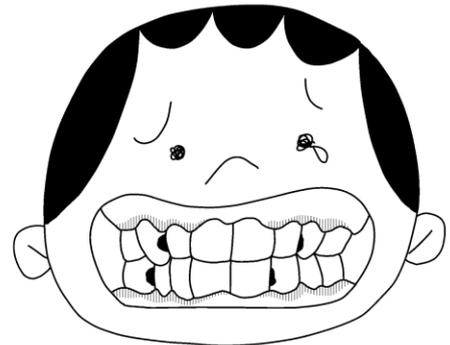
健康診断の結果、所見の見られた子には「受診のおすすめ」を渡しています。水泳の授業が始まるまでに内科、眼科、耳鼻科は、受診をすませておいてくださいますようお願いいたします。また、検診の日に受けられなかった子は、検診を受けるまでプールに入れません。できるだけ早く学校医の先生のところで検診を受けてください。

ほけんもくひょう 6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

むし歯と歯肉炎

歯を毎日みがかなかったり、あまいものをダラダラと食べていたりする習慣を続けると、歯に痛みが出る「むし歯」や、歯ぐきが赤くはれて血が出る「歯肉炎」になります。「むし歯」や「歯肉炎」はひどくなると歯を失うことにつながります。



たいじゅう すいぶん うしな
体重の2%の水分が失われるだけで...

あつ かんきょう なが じかん はげ うんどう あせ
 暑い環境に長い時間いたり、激しい運動をしたりすることで、たくさんの汗をかき
 ます。たいじゅう すいぶん うしな ぜんしん けつえき りょう へ
 体重の2%の水分を失うだけで、全身をめぐる血液の量が減って、さまざま
 なしょうじょう お ねっちゅうしょう
 な症状が起こる熱中症になります。



たいじゅう すいぶん
体重の2%の水分
 (体重40kgの場合、約800mLの水分)が
 あせ かくこと で からだ うちな
 汗をかくことで体から失われると...

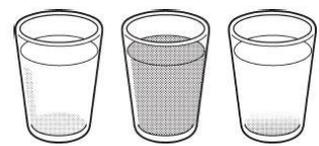


**すいぶんほきゅう
 水分補給のポイント!**

にちじょうせいかつ なか
 日常生活の中では・・・水や麦茶
 (水分補給)

はげ うんどう じ いんりょう
 激しい運動時は・・・スポーツ飲料
 (水分+塩分補給)

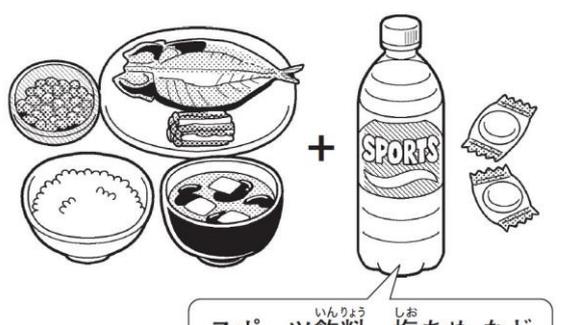
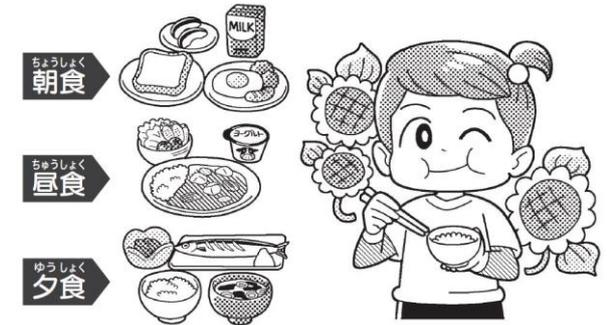
※暑い日は、のどがかわいてから水分をたくさん補給するのではなく、15～30分に1回程度、100～200mL ずつ水分を補給しましょう。



**えんぶんほきゅう
 塩分補給のポイント!**

にちじょうせいかつ なか
 日常生活の中では・・・一日三回の食事

はげ うんどう じ しょくじ えんぶんほきゅう
 激しい運動時は・・・食事+塩分補給



スポーツ飲料、塩あめ など

※汗をかくことで、体内の水分だけではなく、塩分も失われるため、塩分を補給することが大切です。

