

# ほけんだより 6月

令和5年6月16日発行  
横浜市立根岸小学校  
校長 杉山真理子  
養護教諭 阿部 涼子

関東も梅雨入りをしました。雨が降る日も多く、休み時間に外に出られないと子どもたちも残念そうですが、室内でも安全に過ごせるように、遊び方を工夫しているようです。雨で冷え込んだり、急に太陽が顔を出し気温が上がったり、夏のように蒸し暑くなったり。梅雨明けまでは気候の変化に体がついていくのが大変ではありますが、いつも以上に規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

## 梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてくださいね。

- カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- 頭（髪）を濡らさない
- 靴下の替えを持ち歩く
- 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- 温かいものを食べる（スープやお茶など）
- クエン酸を積極的に摂る（梅干し、お酢、レモンなど）

汗や雨で濡れたら、ふきましよう

## 熱中症にも注意が必要です

もともと体調が良くなかったり疲れていたりする時に、熱中症になりやすくなります。もうすぐ水泳の学習も始まります。毎朝その日の体調について話し、健康観察していただければと思います。

基本は無理をしないこと！

## 熱中症予防のための目頃からの心かげ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

6月の保健目標

歯を大切にしよう



## 6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です

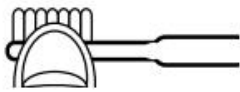
今年度は、6月15日(木)と6月22日(木)に、歯科校医による歯科検診が行われます。また、7月には4・6年生を対象に歯科衛生士によるブラッシング指導があります。

歯は、小学校の6年間で大部分が乳歯から永久歯へ生え変わります。この先一生使っていく歯ですので、生えたてのこの時期は特に大切に守っていききたいものです。しかし生えそろうまではてこぼこも多く、自分だけではみがききれないお子さんも多くいます。

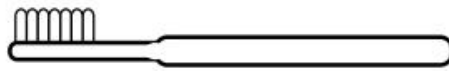
仕上げみがきを卒業したとしても、時々お子さんのみがき方や歯の生え変わり具合を、ご家庭でも確認していただければと思います。

小学生におすすめの歯ブラシです。  
購入の際に参考にいただければ  
と思います。

### ☆おすすめの歯ブラシ



おやゆび ぼんぶん  
親指1本分くらい



けさき も  
毛先と持つところが  
まっすぐのもの



け  
毛たばが3れつに  
ならんでいる

### ☆みがき方

#### <こちょこちょみがき>

- ・やさしく、細かくみがく
- ・歯ブラシを、歯にまっすぐに当ててみがく
- ・かがみを見て、歯ならびに合わせてみがく

歯ブラシの持ちかた

えんぴつ持ち



横に やさしく  
動かします

にぎり持ち



たてに、みがく時に  
使います

### ☆「受診のおすすめ」について

定期健康診断の結果、受診が必要な場合には「受診のおすすめ」をお渡しします。受診されましたら、学校まで「受診報告書」をご提出いただきますようお願いいたします。

眼科は従来通り医療機関にて記入、歯科は文書料がかかる場合は保護者の方が記入、それ以外は保護者の方が記入の上、ご提出ください。

同じ病名で、すでに定期的に通院されている場合などは、その旨保護者の方がご記入の上、提出をお願いします。そのほかご不明点などありましたら、保健室までお問い合わせください。

