

# 保健だより

6月8日

四街道市立旭小学校

梅雨の季節になりました。この時期は、校庭で遊べる日が少なくなり、室内で過ごすことも多くなります。室内ではしゃぎすぎて、けがをしないように気を付けましょう。

もうすぐ、水泳学習が始まりますが、けがをしたり、体調を崩したりして楽しい学習ができないのも残念です。体づくりのために、引き続き睡眠・食事をしっかりととり、落ち着いた気持ちで過ごせるようにしましょう。



## ○早期治療にご協力をお願いします

6月17日の歯科検診を最後に健康診断が終わります。歯科検診後全員に結果を通知します。受診を勧められたお子さんは早めに受診をお願いします。歯科検診の結果に限らず、視力の低下や各健康診断の結果で受診勧告書が渡されたお子さんは、夏休み前に治療・相談を開始できるようにお願いします。

健康の記録は7月初旬に配付する予定です。配付されましたら確認いただき、印を押して担任まで提出をしてください。

## 今年の視力検査の結果

A : 1.0 正しく判別できる    B : 0.7~0.9  
C : 0.3~0.6                      D : 0.3 判別できない

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
A	19	17	12	18	19	14
B	3	2	0	4	1	4
C	0	1	1	3	3	0
D	0	0	0	1	1	0
メガネ	0	2	0	2	2	6

子供のうちに近視になって視力が低くなり始めると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。目にいい生活を意識して過ごしましょう。

## スマホやゲームを「楽しく」使う方法を考えよう!



画面からの距離や部屋の明かりは、目の健康にも大切です。1時間使ったら休憩するのを忘れずしましょう。使うときのルールは、自分で決めたら、家族にも伝えて、協力してもらいましょう。



# ね ちゅうしょう ようじん 熱中症にご用心!

## ね ちゅうしょう げんいん 熱中症の原因は?

熱中症の原因は、気温だけではなく、湿度や風通しがいいか、地面からの熱の状況も関係しています。



おとな じ めん ちか こ  
大人より地面に近い子どもは  
たい ちよう わる ずい びん ぶ そく  
体調が悪いとき、睡眠不足のとき、朝食を食べていないとき  
ね ちゅうしょう  
いつもより熱中症になりやすい!



### 6月は 歯と口の 健康週間

です!

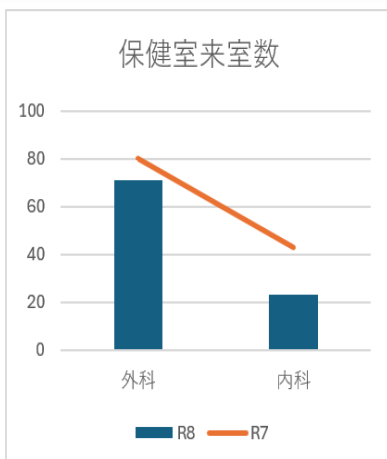
一生使う歯を大切にするために毎日の歯みがき  
はもちろん大切ですね。とくに寝る前の歯みがき  
はていねいにしましょう。また食事のときはよく  
かんで食べるようにすると、  
だ液が出て、むし歯予  
防や、脳の発達、消化  
を助けるなど、全身の  
健康にいい働きをして  
くれます。

## 6月8日～12日歯みがき強化週間

今週一週間クラスでの歯みがき参加100%をめざします。高学年になると遊びや委員会の仕事などに追われて、歯ブラシの携帯が少なくなります。旭小では昼食後の歯みがきは全員がすることになっています。お子さんに歯ブラシとコップを持たせてください。また、学期に一回は歯ブラシの交換をお願いします。

6月17日(水)に歯科検診が予定されています。朝の歯みがきを忘れずにさせましょう。また受診結果をお渡しします。歯科受診や相談を勧められたお子さんは早めに受診をお願いします。

## 5月の保健室



5月は、昨年度と比べると、来室数が減りました。特に体調不良で来室する子供が減りました。感染症の罹患や、腹痛や頭痛と訴える児童も少なく経過しました。

ケガでは、5月の下旬からは、虫刺されによる発赤がいくつもできている子供の来室が多くなりました。プール学習も控えているので「とびひ」や「ほうか織炎」にならないように注意してください。また雲梯を頑張っている子供たちにまめができての来室が増えました。そのがんばりに拍手です。