

# げんき!



館林市立第一小学校  
ほけんだより6月号

6月になりました。6月は梅雨の季節です。梅雨の間は天気によって気温の差が大きくなるので、衣服を調節したり、体調管理に気をつけたりしましょう。天気が悪いとなんとなく疲れたり、気持ちが落ち着かなかったりすることもありますね。先生や家の人などに話をしたりして、気持ちもすっきりすごしましょう。今月はプール開きもあります。健康で元気いっぱい楽しい6月にしましょう!



## 6月の保健目標 歯を大切にしよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。いつもより、歯について考え、歯を気にかけて大切にする週間にしてみましょ!校医さんによる歯科検診が全学年終了しました。一小の子の歯の様子と岩崎先生のお話を紹介します。健康な歯と口を保つためにみなさん意識してみてくださいね。

### むし歯のある人

1年生 <b>11</b> 人	2年生 <b>9</b> 人
3年生 <b>16</b> 人	4年生 <b>14</b> 人
5年生 <b>13</b> 人	6年生 <b>11</b> 人



むし歯のあった人は早く治しましょう。

むし歯は治療しなければ治りません。歯科検診だけでなく他の検診を含め学校の検診はスクリーニングといって疑わしいものを選び出す検査になります。受診して、詳しくみてもらい異常なしといわれることもありますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

学校歯科医の岩崎先生が、ひとりひとりの問診票に丁寧に答えてくださいました。矯正はまだ早いよ。むし歯があるから治してきてね。片方で噛む癖があるから反対でも噛んでみよう。はぎしりしているかな?など声をかけてくれました。言われたことをぜひ意識して、健康な歯と口を保ちましょ。歯列に関しては奥歯で良く噛むことが減ったり、歯をかみしめたり、頬杖をついたりする癖があるとなりやすい、過蓋咬合(かみ合わせたときに下の歯がほとんど見えなくなる状態)の子が多くみられました。ぜひ自分の癖を意識してみてください。



# もうすぐプールが**はじ**始まります



今年度は水泳学習が6月から始まります。新型コロナウイルスが流行りはじめてから、なかなか入れなかったプールだと思います。楽しみですね。前日当日の健康チェックをして、楽しい水泳学習にしましょう。

## プール前のチェックリスト

- 熱はありませんか？
- 体調はよいですか？
- 皮膚に異常はありませんか？
- 手足のつめは長くありませんか？
- 前の日によく眠れましたか？
- 朝ごはんをしっかりと食べましたか？

☆**プールは、ふざけて入ると命にかかわります。先生の話はよく聞いて守りましょう。**

保護者の皆様へ

毎日の健康観察カードのご協力ありがとうございます。6月よりプールカードと一緒にになります。参加に〇×と必ず保護者印をお願いします。カード忘れや保護者印忘れがあるとプールには入れません。ご確認よろしくお願いたします。



## 熱中症に気をつけよう

急に暑くなる日が増えるこの時期は、からだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。「睡眠をしっかりとる、朝ごはんをたべてくる、水分補給をこまめにする。予防対策をはじめましょう！

### マスクに関して

熱中症の危険性が高まる時期、学校では、感染対策を取った上で

☆登下校のとき、☆体育の時間、☆外遊びではマスクをはずしましょうとよびかけていきます。ご理解ご協力よろしくお願いたします。

**熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう**

ウイルス感染対策は忘れずに！

2m以上

十分な距離

2m以上

( マスク着用時は )

激しい運動は避けましょう  
のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう

※休み時間、元気に遊び、汗びっしょりの子をよく見かけます。手を拭くタオルだけでなく、汗を拭くタオルも準備していただくとよいかと思ひます。暑さに負けず元気いっぱいな一小的みんなと過ごせて毎日楽しいです。毎日保健室からみなさんを応援しています。