



令和 6 年 6 月 11 日

木下小学校 保健室

木下小のみなさんと保護者の方へ



業間休み時間や、昼休みにグラウンドで鬼ごっこをしている子ども達は、真っ赤な顔をしています。もう熱中症が心配な季節になってきました。登下校でも、かわいい帽子をかぶっている姿が多くなりました。

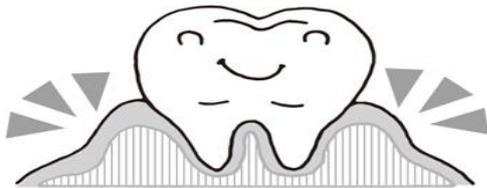
早起き・早寝・朝ごはん・朝うんちで、これからの不安定な季節を笑顔でのりきりしましょう！

6月の保健目標 歯の健康を考えよう

5月に行われた歯科健診では、学校歯科医の谷岡先生から「歯をきれいにみがけている子が多いです」という、うれしいお話をいただきました。思春期は、ホルモンバランスが崩れることから「歯肉炎になりやすい時期」と言われます。歯だけでなく、歯肉の様子もよく見てはみがきをしましょう。

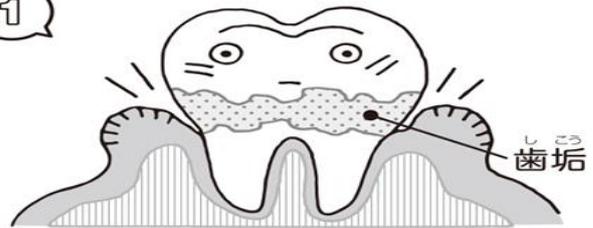
歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



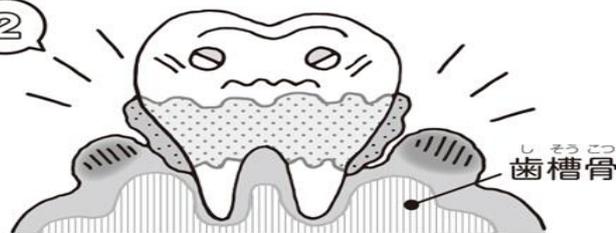
歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっ
ていて弾力がある。

①



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と
歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯
槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。
最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。



6月の全校朝会で校長先生からさんかくの話がありました。「さんかく」とは・汗をかく・字を書く・はじをかくでした。その中の「汗をかく」は熱中症予防のために、とても大切なことです。

最近、暑熱順化という言葉が近耳にすることが増えたと思います。まだそれほど暑くない時期から体を少しずつ暑さに慣らせて、夏の暑さに対応できる体にすることです。暑さに対応できる体というのが、「汗をかける体」です。

「暑ければ汗が出る」と思いがちですが、暑さに慣れていない体は上手に汗をかけません。そのため、体の中に熱がこもってしまい熱中症のリスクが上がってしまいます。でも暑さに慣れるトレーニングを生活に取り入れることで、だいたい2週間で暑さに対応できる体になるそうです。

休み時間に鬼ごっこをしたり、シャワーではなくお風呂に入るようにしたり、登下校の一部を早足で歩いたりなど、無理のない範囲で「汗をかく生活」を取り入れてほしいと思います。

今から暑熱順化トレーニングして、今年の夏を元気に過ごしましょう。



治療のお勧めをお渡ししています。

4月から実施していた健康診断。この後残っている健診は、脊柱側彎症2次検査だけになりました。ご協力ありがとうございました。

健診の結果がわかり、受診が必要なお子さんには「治療のお勧め」の手紙を出しています。すでに医療受診をして、その結果を提出していただいているご家庭もあります。6月18日にはプール開きが控えていますので、内科健診・耳鼻科健診・眼科健診の結果から受診が必要な場合には、その日まで医療受診されますようお願いいたします。また、その結果も担任までお知らせください。

視力検査について再検査が終わり、この後結果のお知らせをします。視力低下には、目の病気が隠れていることがあります。学校の中でもクロームブックを使う時間が増え、目への負担は増えています。視力低下や目に関する気になることがあったら、早めに受診してください。一生使う目を大切にしたいですね。

