

ほけんだより



令和6年6月7日
広神東小学校 保健室

健康診断結果のお知らせをお渡ししています。

健康診断も6月7日の内科検診（1～3年生）を最後に今年度の定期健康診断が終了しました。受診が必要なお子さんにはお知らせの用紙をお渡ししています。治療が必要な方は早めの受診をお勧めします。用紙を持ち帰らなかったお子さんは「異常なし」です。

「視力検査の結果のお知らせ」について

眼科医の指導で「B」（0.7）以下の場合にお知らせをしています。メガネは作ったが、適切な視力になっていないお子さんもいます。学習に支障がないように、専門医でお子さんの様子を確認いただきたいと思います。



うおぬま眼科よりお願い 要確認

うおぬま眼科は完全予約制となっており、検診枠にも限りがあるため再検査の受診は、夏休み頃をお勧めします。

また、うおぬま眼科を受診の場合は、事前予約が必要です。ご協力をお願いします。

<令和6年5月21日魚沼市学校教育課学事係通知より>

歯と口の健康週間

6月4日～6月10日までは、「歯と口の健康週間」です。

この期間にぜひ歯磨きをいつもより丁寧に意識してやってみることを意識してみてはいかがでしょうか。

子どもたちは、毎週金曜日に歯ブラシとコップを家庭に持ち帰って今年度の歯科検診の様子いるかと思ひます。ぜひ、歯ブラシの毛先が開いていないか確認をしていただき、毛先が開いているようでしたら交換をお願いします。



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



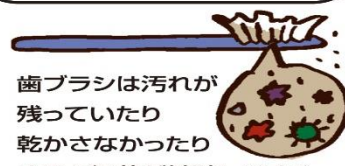
だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい

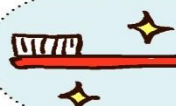


広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！



熱中症予防について



6月に入り、これから気温が高くなる日が多くなると予想されます。
熱中症を予防するために下記の点についてご理解とご協力をお願いします。

○登下校時の帽子の着用

○こまめな水分補給

→水筒の持参をお願いします。虫歯予防の観点から、水筒の中身はお茶か水でお願いします。

○登下校時に限り、冷感グッズの奨励。(ただし、電源を使うものは不可。管理は各自。)

学校でも、下記の点について配慮し対応をしていきます。ご承知おきください。

<魚沼市教育委員会学校教育課 熱中症対策について より>

- ① 室内でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめな水分補給を促す。特に、下校時は水分補給をさせてから下校させる。
- ② 下校時の荷物はできる限り減らす。
- ③ 気温や天候等により、下校が危険と判断する際は、安全な場所で待機させ、時間を遅らせて下校させたり、集団下校の措置や保護者迎えをお願いしたりする。
- ④ 屋外活動や運動後に十分なクーリングダウンを実施する。

まだ、暑さに慣れないこの時期、少しずつ暑さに慣らしていきましょう！



～元気アップ週間への取組ありがとうございました～

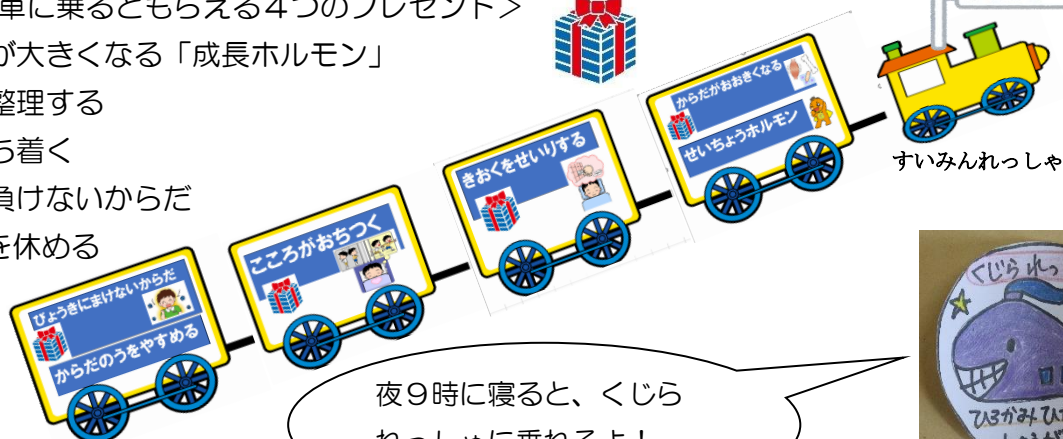
5月25日～5月31日まで「元気アップカード」・「家庭学習カード」の取組へのご協力ありがとうございました。ご家庭での取組状況はいかがだったでしょうか？現在、元気アップ週間の回収を進め集計しているところです。結果を集計しまとめ次第、保護者の皆様にお伝えさせていただきます。

元気アップ週間の前に、「睡眠列車」のお話を全校にしました。早く眠ると4つの素敵なプレゼントがもらえるというお話です。1年生の皆さんには、「くじら列車」のお話もしました。

メディアと上手に付き合って、少しでも早く眠れるようにしたいものです。

<睡眠列車に乗るともらえる4つのプレゼント>

- ① からだが大きくなる「成長ホルモン」
- ② 記憶を整理する
- ③ 心が落ち着く
- ④ 病気に負けないからだ
体や脳を休める



めざめのえき

すいみんれっしゃ

夜9時に寝ると、くじら
れっしゃに乗れるよ！



ねむりのえき