



ほけんだより6月



令和7年6月13日
西東京市立住吉小学校
校長 三澤 亘潤
養護教諭 平松 真理

ここ数週間は真夏のように暑い日もあれば、肌寒い日もあり、寒暖差が厳しい日々が続いていました。雨が降る日も増え、毎日の健康管理が難しい季節です。また、梅雨は交通事故や、外で体を動かせないストレスから、室内での小さな怪我が増えることもあります。体調面だけではなく、雨が降っているときの交通安全や室内での過ごし方などもお子さんと話し合ってみてください。

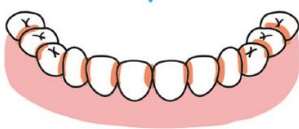
学校歯科医の藤井 薫 先生から、歯の健康についてメッセージをいただきました

学校歯科医の藤井です。5月26、27日に学校健診を行いました、その際に気づいたことをお伝えしたいと思います。昨今虫歯の数が劇的に減ってきています。また、歯科医院の定期メンテナンスや矯正治療をされている人も多くいます。予防の大切さを、ご家族の皆様が感じられている結果であると、歯科医としてはとても嬉しく思います。しかしその反面フッ素の過剰摂取と思われる口腔内も多く見受けられました。間違えてほしくないのは、フッ素自体は悪いものではないのですが、過剰に摂取してしまうと歯が必要以上に白濁したり、形成不全を起こしてしまうことがあります。歯科医院での高濃度のフッ素は3か月に1回にとどめること。おうちでのフッ素ジェル等を塗りすぎないこと、お子さんですので口の中に入れば飲み込んでしまうことが多いですから、歯ブラシにつける量を、特に8歳くらいまでは気をつけるようにしてください。フッ素に頼りすぎており、歯ブラシ自体がうまく出来ていない児童も沢山います。フッ素では歯周病は防げませんから、すべてがフッ素頼みにならず、小さいときからうまく歯ブラシができるように、しっかりと歯科医院で歯ブラシ指導を受けるようにしてください。

ちゃんと歯みがきはできている？

むし歯や歯周病を防ぐために、丁寧な歯みがきが大切です。以下の場所はみがき残しになりやすいので、特に丁寧に歯ブラシを当てるようにしてください。

歯と歯の間



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



歯の高さが違うところ



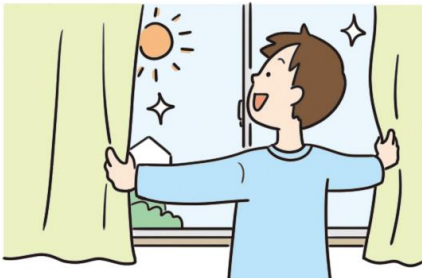
奥歯のみぞ



げんきいっぱいカードにご協力いただき、ありがとうございました

5月12日～15日まで行った「げんきいっぱいカード」はどうでしたか？ゴールデンウィークの後は心身ともに疲れがたまりやすく、子どもも大人も、「いつもの生活リズムをキープする」ということだけでも大変だったと思います。児童だけでなく、保護者の皆さまもカード記入の声かけやコメントの記入など、快くご協力してくださり、ありがとうございました。

げんきいっぱいカードで、「生活リズムを整えるカギは、朝！」とお伝えしました。「早起き、日光浴、朝ごはん」を意識して生活していただけたでしょうか。3つ全部は難しかった、というご家庭は、「日光浴」だけでも取り入れてみてください。朝日の刺激が体内時計をリセットし、新たにスタートするスイッチを押してくれます。さらに、夜自然に眠くなるためのホルモンが体の中で作られるようになるので、夜は自然と眠くなることができます。



わざわざ外まで出なくても、朝、目が覚めたときにカーテンを開けるだけでも効果があります。ぜひ毎日の生活のルーティンに取り入れてみてください。

げんきいっぱいカードに児童・保護者の皆さまが記入くださった感想は、次回のほけんだよりに掲載予定です。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

水泳指導での健康・安全管理にご協力をお願いします

水泳指導がはじまりました。学校で定期健康診断を受診できていない人や、受診勧告書を受け取った人、体調について気になることがある人は、医療機関を受診して相談しておくことをおすすめします。プールの前の爪切りや耳掃除も忘れずに行ってください。爪が長いとお友達や自分の体を気がつかないうちにひっかいてしまうことがあります。耳垢がたまった状態で耳に水が入ると、外耳炎をおこすことがあります。

また、水泳指導がある前日は早めに就寝し、当日は朝ごはんをしっかりと食べてきてください。睡眠不足や食事をせずにエネルギー不足の状態では、水泳指導中や終わった後に体調を崩すことがあります。