

ほけんだより 6月

さいたま市立与野南小学校
保健室
令和6年6月3日(月)

みなさんの明るい笑顔や真剣な顔が見られた運動会も終わり、6月に入りました。これから梅雨の時期に入り、天気によって肌寒くなったり暑くなったりと、気温の変化が大きくなってきます。そのような気温の変化に対応できるように、半袖に長袖を重ねて着たり、薄い上着を持ってきたり、服装を工夫しましょう。



6月の保健目標 自分の歯を大切にしよう

6月4日～6月10日は「**歯と口の健康習慣**」です。歯は、乳歯から永久歯に1度しか生え変わらない一生ものです。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。この機会に親子で歯と口の健康について考えてみましょう。

歯科健診が
おわりました！

～学校歯科医の先生から～

全体的によくみがけています。ただ、歯の裏側や歯と歯の間に汚れ（歯垢）が残っている子が多いです。仕上げみがきをしてもらう時は、舌の力を抜いて裏側もしっかりみがけてもらいましょう。また、歯と歯の間はデンタルフロスも使ってみてみてください。



おぼえよう！

歯のみがき残しやすいところ

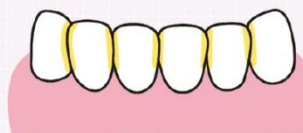
奥歯のみぞ（まん中のへこみ）



歯と歯肉（歯ぐき）のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう（むし歯菌のかたまり）が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。



水泳学習が始まります！

あんしん・あんぜん・おこな
安心・安全に行えるよう
 じゅんび
 準備をしっかりと**さんか**
 参加しましょう。

たいちよう
体調をしっかりと**かくじん**
確認



すこ
 少しでも**ぐあひ**が悪いとき
 は無理をしない

せんご
プール後に**シャワー**



プール熱の**よぼう**にも
 なるのでしっかりと**あびる**

じゅんびうんどう
ていねいな準備運動



けつえき
血液の流れがよくなり
しんぞう
心臓への負担も軽くなる

みづ
水の中で**ふざけない**



プールサイドを走ったり
とびこ
飛び込んだりも NG

熱中症にきをつけましょう

よのみなみしょう
 与野南小では、みなさんが**あんぜん**に**がっこうせいかつ**を**おく**
 送れるよう
 まいにちこうてい
 に、毎日校庭で**あつしずう**
暑さ指数をチェックします。「**きけん**
危険レベル」
 となった場合は、**そと**での**かつどう**
活動を
 ちゅうし
中止する場合があります。

この機械で
 はか
測ります



暑さ指数 21～25℃	ちゅうい 注意	きんぱく 積極的に 水分補給
暑さ指数 25～28℃	けいがい 警戒	きんぱく 積極的に 休憩
暑さ指数 28～31℃	げんじゅうけいがい 嚴重警戒	きんぱく 激しい 運動は中止
暑さ指数 31℃～	きけん 危険	きんぱく 運動は 厳前中止

保護者の方へ

★健康診断について★

健康診断に関する書類の御提出や当日の服装の準備等、御協力ありがとうございました。以下のとおり、「結果のお知らせ」等を配布させていただきました。お手元に届いていない場合は疾病の疑い等があるため今年度の対応は終了となります。

- 聴力検査 ○耳鼻科検診 ○歯科健診 …「結果のお知らせ」配布済
- 尿検査 …2次対象者にはお知らせを配布済です。お知らせがない場合は、「異常なし」です。
- ◎心臓検診について…現在結果待ちです。2次検査対象者にはお知らせを配付いたします。
 お知らせがない場合は、「異常なし」です。

もうすぐ水泳学習が始まります。以下のお知らせが届いた場合、早めの受診をお願いいたします。

- 耳鼻科検診「結果のお知らせ」 ○眼科検診「結果のお知らせ」(疾病のみ)
- 心臓検診・内科検診の受診のお知らせ

健康診断は終了となりますが、気になることが御座いましたら遠慮なく御相談ください。

★スポーツ振興センターについて★

さいたま市教育委員会では、児童の不慮の災害に備え、独立行政法人日本スポーツ振興センターと災害共済給付契約を結んでいます。また、今年度よりスポーツ振興センターの掛け金(460円)を、お申込みいただいた口座から9月2日に口座振替いたします。詳しくは下記記載の別紙を御覧下さい。

- ・令和6年度「災害給付制度」のお知らせ
- ・別紙1_令和6年度災害共済給付制度の保護者負担金について
- ・別紙2_令和6年度医療費助成制度と災害給付制度の扱いについて

★学校保健委員会の日程について★

ほけんだより5月号に記載の日程に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

- (誤) 令和6年6月19日(木) 16時～16時45分
- (正) 令和6年6月19日(水) 16時～16時45分