

# ほけんだより

西小学校 保健目標  
健康に関する知識や技能を習得し、  
生涯にわたって自らの健康を保持・  
増進することのできる児童の育成

令和6年5月31日  
上尾市立西小学校 保健室



あじさいが美しい花を咲かせる季節を迎えます。これからの梅雨の時期は、  
気温と湿度が高くなるので、体調を崩しやすい時期でもあります。

また、熱中症は、「炎天下の夏が危険」と思いがちですが、湿度の高い梅雨の  
時期にも多く発生しています。健康管理をしっかりとって、元気にすごしましょう。

## 6月4日～10日は、歯と口の健康週間です!



「歯と口の健康週間」は、歯と口の健康増進を目的に厚生労働省、文部科学省、  
日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している週間です。



今年のスローガンは、「**歯を見せて 笑える今を 未来にも**」です。

歯と口の健康は、全身の健康だけでなく、将来の健康寿命にも影響すると言われます。学校でも、  
この週間にあわせて、「歯みがきチェック」を行います。人生100年の時代だからこそ、成長期に、  
丈夫な歯と口をつくり、歯と口の健康を守る習慣を身につけましょう。

### 6月の保健行事

5月31日から6月4日	健康目標の作成 ※ わかば学級・1・2年生は家庭で、3・4・5・6年生は学校で作成
5月31日から6月9日	「歯みがきチェック（歯垢染め出し）」の実施期間 ※ 10日(月)に「歯っぴーファイル」を提出する。
6月1日から6月7日	「歯みがきカレンダー」の実施期間 ※ 歯みがきカレンダーは「歯っぴーファイル」に貼り、 記入後、10日(月)に提出する。
6月6日(木)	歯科健診 わかば、1・3・5年生
6月13日(木)	歯科健診 2・4・6年生



### プール前にアタマジラミのチェックをお願いします!

アタマジラミは清潔にしている、誰でも感染する  
可能性があります。アタマジラミは頭髪にすみ、頭皮  
から血を吸うため、頭がかゆくなります。

アタマジラミが見つかった場合は、医療機関または  
薬局に相談してください。

#### ★アタマジラミの卵の見分け方

卵  
髪にしっかりとくっつき、  
なかなかとれない

#### ヘアーキャスト(フケの一種)

指で簡単に  
取り除ける

#### ★アタマジラミの卵が見られやすい場所



※卵は髪の毛の根元近くに産みつけられています。

# 水泳の学習が始まります。

水泳は、全身運動で、健康づくりにはとても良い運動です。体調を整えて、ルールを守り、安全で楽しい水泳の学習にしましょう。

特に、安全に行うために、内科や耳鼻科、眼科の健康診断で、学校医の先生方より、受診を勧められた場合、受診が済んでいない場合は、プールに入ることができません。水泳の学習が始まる前に受診をしてください。



- ◇ 手足の爪を切っておく。
- ◇ 睡眠をしっかりとり、朝ごはんは必ず食べる。
- ◇ 水分補給は忘れずに行う。
- ◇ プールに入る前にしっかり準備運動を行う。
- ◇ プールサイドは、走らない。
- ◇ プールサイドやプールの中ではふざけない。
- ◇ 体調が悪いときは、先生に伝え、無理をして泳がない。
- ◇ プールの前後にはシャワーでよく洗い流す。



# 熱中症対策のポイントは、今から始める「暑熱順化」!

体が暑さに慣れた状態のことを「暑熱順化」と言います。体が暑さに慣れていないと(「暑熱順化」ができていないと)、熱をうまく体の外に逃がすことができず、熱中症になりやすくなります。



「暑熱順化」をすすめるポイントは、「汗」。私たちの体は、汗をかくことで、熱を体の外に出しています。「暑熱順化」をすすめるには、こまめに水分補給をしながら、「軽い運動」や「外遊び」、「湯船につかる」などを続けて行い、無理のない範囲で汗をかいて、「汗をかきやすい体」にすることです。



ただし、早く暑さに慣らそうと、急に激しい運動をしたり、炎天下に居続けたりすると、熱中症になってしまいますから、自分の体の状態にあわせた慣らし方をしてください。

また、冷房を使うときも、今の時期は、設定温度を高めにするなど、冷房に頼りすぎないようにしましょう。比較的涼しい時間帯には、窓をあけ、室内に外の空気を取り入れるなどして、こまめに水分補給をしながら、少しずつ高い気温へ慣れておきましょう。



気温が高くなり、西小学校でも、暑さから体調を崩す人がみられるようになりました。熱中症は自己管理で防げる病気です。睡眠不足や朝ごはんを食べていないときは、熱中症になりやすくなります。毎日の睡眠は十分にとり、朝ごはんを必ず食べてきましょう。水とうは、毎日持ってきて、中身が空になってしまったときは、水道水をいれて、こまめに水分補給をしましょう。