

すこやか

ほごしゃ かの
保護者の方へ

2024. 5. 31
藤沢小 保健室

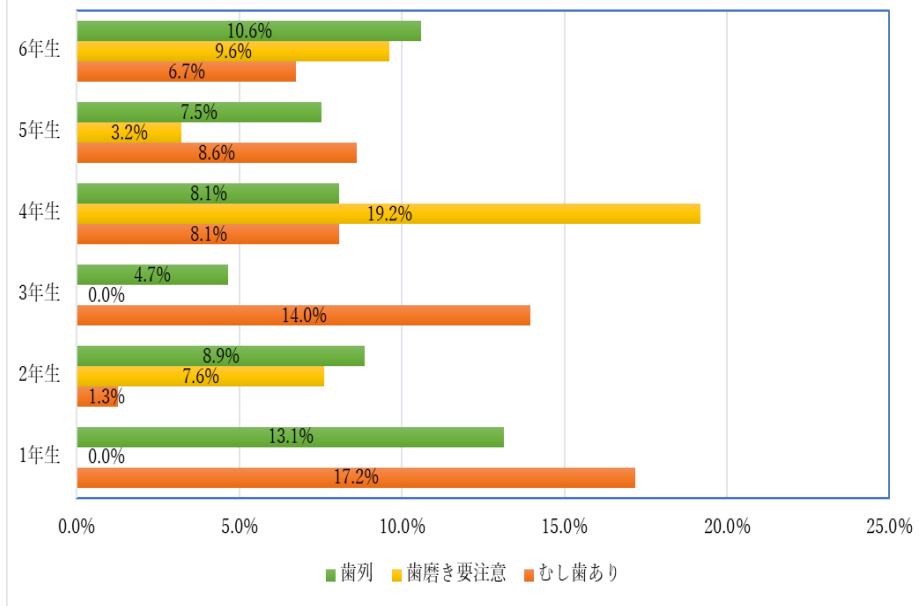
雨が降る日がふえ、蒸し暑い日が続く季節になりました。体調をくずしやすく、具合も悪くなりやすい季節でもあります。具合の悪そうなときはくれぐれも無理に登校させることのないようにご配慮くださいますようお願いいたします。

けんこうしんだん 6月の予定

4日(火)	内科検診2年・3の1・2 (13:20~)	山田峰彦先生 (やまだ内科クリニック)
6日(木)	内科検診1年・3の3・未検者 (13:20~)	山田峰彦先生 (やまだ内科クリニック)
19日(水)	眼科検診 全学年 (8:50~)	稲山貴子先生 (稲山眼科医院)
20日(木)	脊柱側弯検診 (該当者⇒お知らせをもらった子)	高山文治先生 (藤沢ぶん整形外科)

5月16日に歯科検診がありました。

2024年度 歯科検診結果



ちょっとわかりにくかもしれませんが。上から「歯列(歯並び注意)」「歯みがき注意」「むし歯あり」となっています。1年生は乳歯のむし歯がほとんどでした。永久歯がきれいに生えてくるために乳歯のむし歯でも歯医者さんでみてもらうことをおすすめします。むし歯はないけれど「歯みがきをきちんとしましょう」と言われた子も多かったです。また、「昨年度と同じ部位にむし歯があり、治していないのかな」って子も何人かいました。なるべく早く歯医者さんでみてもらいましょう

つづ 続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装(風通しのいい服装)を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



県内で運動会の練習中に「熱中症」症状でたくさんの子たちが『救急搬送』されたそうです。予防のために
* 動く前の水分補給
(麦茶がおすすめです。ミネラル成分が含まれていて予防になります)
* 具合の悪いときは、ムリをしないで休憩する
* あさごはんをたべてくる
(エネルギーをためる)