



令和5年5月31日
一宮町立東浪見小学校
保健室

1学期も折り返しとなりました。5月は暑くなったり、寒くなったりと気温の変化が激しく、体調を崩すお子さんも見られました。これから暑さの増す季節となります。早寝・早起き・朝ごはんなどで生活リズムを整え、万全の体調で過ごせるようお願いいたします。

6月の保健行事予定

項目	検診日	対象者	お願い等
低線量X線撮影	21日(水) 9:00~	<ul style="list-style-type: none"> ○運動器調査票と内科検診で所見のあった児童 ○昨年度の低線量X線撮影で次年度再検査となった児童 ○3Dスコリオ検診で所見のあった児童 	<ul style="list-style-type: none"> ○脊柱側弯症の疑いがあるかどうかを調べます。 ○会場は一宮中学校です。バスで移動し、養護教諭が引率します。 ○服装は、上下体操服です。

※対象となるお子様には、後日、手紙を配付します。



歯科検診の結果について



《5月30日現在》

検査を受けた人	むし歯のあった人	COの歯があった人	その他の異常があった人
144人	26人 (18.1%)	15人 (10.4%)	5人 (3.5%)

- むし歯がある人は26人(18.1%)と昨年度より少なくなりました。昨年度は35人(23.8%)です。
- COの歯があった人は15人(10.4%)でした。
- その他の異常には、歯石沈着や歯列不正などがありました。

先日歯科検診が実施され、結果を配付しました。治療のおすすめの欄に○印のあった人は、かかりつけ医へ受診をお願いいたします。治療(指導)を受けましたら、「歯科健康診断結果のお知らせ」を学校までご提出ください。すでに歯科医で治療や経過観察中のお子様は、その旨を連絡帳等でお知らせくださるようお願いいたします。

◆お知らせ◆

給食用のマスクを忘れてしまう児童が見られます。給食時のマスク着用については、コロナ禍以前から実施しているところです。当番以外も全員着用となっていますので、お忘れのないようご準備をお願いいたします。忘れてしまったときのために、ランドセル内に予備を入れていただけると幸いです。



知ってふせごう熱中症

熱中症になってしまう原因には、「環境」と「行動」と「からだ」の3つが関係していると考えられています。



児童のみなさんも読んでみよう。

環境

… 高気温・高湿度・急に暑くなった・閉めきった屋内

行動

… 慣れない運動や長時間の屋外作業

からだ

… 高齢者や乳幼児、肥満の人・下痢をしているなど水分不足の人・寝不足など体調不良の人

熱中症を予防するには

… 無理をせず、徐々に体を暑さにならします。体調の悪い日は特に注意します。



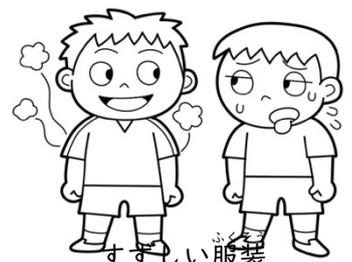
こまめな水分補給



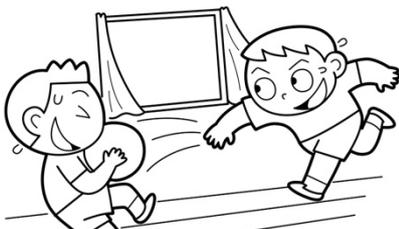
すずしい場所での休けい



外ではぼうしをかぶる



すずしい服装



室内でスポーツをするときは風通しをよくする



「室内だから」「気温が高くないから」と油断しない

○ 必要に応じて、汗拭きタオルや替えの下着を持てきましょう。

○ 水分補給ができるよう、十分な量の飲み物を持てきましょう。

熱中症予防のお話をしました（5年生）

5年生の保健の授業の一環で熱中症予防についてお話をしました。1日に失われる水分の量から、食事の他に必要な水分の量は「ペットボトル2本分」であることがわかりました。また、飲みすぎも体内の塩分濃度が薄まり、疲労感を感じる原因となるため、コップ1杯の量（約200ml）を休み時間ごとに飲むとちょうど良いことを確認しました。学習したことを忘れずに、健康に過ごすための行動ができるよう見守っていきたいと思います。

1日に失われる水分の量



わたしたちが飲むべき水分の量は…

500mlのペットボトル
約2本分!



体育や部活がある日も2本分がいいのかな?

