

# ほけんだより6月



北区立  
王子第一小学校  
令和3年6月1日  
保健室

梅雨あけの急に暑くなる時や、暑さに慣れていない時期に、熱中症になりやすくなります。暑い日でも乗り越えられるよう、たくさん汗をかく体験をして、汗をかく練習をしておきましょう。【汗は自然のクーラーです。汗のもと水です。】

教室では、暑い日は、クーラーつけ始めました。席によっては寒く感じる場合もあるようです。下着を着る・上着も持ってくる等、各自で対応をしてください。

そとあそびで、あついときは、人からはなれてマスクをはずそう。



こまめに水をもう

## 6月の健康目標

### はたいせつ 歯を大切にしよう

6月4日を「む」「し」と読んで「むし歯」。6月4日～10日は、**歯と口の健康週間**となっています。むし歯にならないよう、口の中を清潔にするよう、朝、夜、しっかりみがきましょう。

毎年、1年生と、北区外からの転入生には、北区歯科医師会が作成した「学校歯科健康診断の手引き」が配布されます。永久保存版ですので、ご家庭でご活用ください。

## どんな人がむし歯になりやすいの？

しゅくせいかつみだ  
食生活のリズムが乱れが  
ちの人（いつでも、どこでも、おやつを食べたりする）



しょくごは  
食後に歯をみがかない人



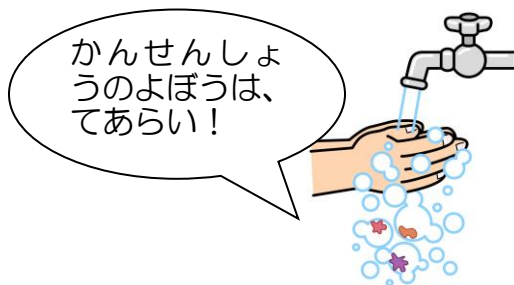
まえは  
ねる前の歯みがきをていねいにやらない人



むし歯にならないために、あまいものをひかえ、みがき残しがないように歯をみがきましょう。

## 5月の感染症情報 手足口病

発熱と口内や手足に水疱ができます。熱がなくなり、給食も食べられるようであれば登校できるようになるでしょう。かかりつけ医と相談してください。



## 「健康診断結果のお知らせ」について

健康診断が全て終了いたしました。ご家庭でのご協力ありがとうございました。原則、受診をお願いする場合、「健康診断結果のお知らせ」を配布しています。（歯科は、異常なしの場合も配布しています。）特に、**耳鼻科**は、今後水泳指導が始まる場合には、その前に受診報告書の提出をしていただくことが必要となりますが、水泳指導に関わらず、健康のために早めに受診をしましょう。

## 目の健康のために

タブレットが配られ、画面に接する機会が増え、目の健康が気になります。そこで、5月の眼科健診の際、本校眼科校医の大須賀先生から、目の健康へのアドバイスをいただきましたのでご紹介します。



### 目のまわり、スッキリと

前髪が、目にかかっているお子さんが多くいました。目に前髪がかかっていると、目に入る情報が減ってしまい、脳に正しい視覚情報がつたわりません。視力や目の位置にも影響します。前髪を短くしたり、ピンで留めたり、結ったりして目のまわりをスッキリとさせましょう。

### メガネは正しくかけましょう

メガネを作るときには、レンズの中心と、瞳の位置を合わせています。ずれてかけたりしていると、かえって目に悪い影響を与えて、目が疲れる原因になってしまいます。メガネが鼻からずれていたり、枠がゆがんでいる場合は、眼鏡屋さんで直していただきましょう。レンズの汚れもきれいにして、正しい位置で眼鏡をかけましょう。

