

# ほけんだより 6月

令和元年 5月30日  
 杉並第四小学校  
 校長 高橋 浩平  
 養護教諭 橋詰 菜々

暑い日が増えてきました。6月は熱中症にも注意が必要な時期です。特に梅雨のこの時期は湿度が高く、発汗しにくいので、熱を外に放出しにくくなります。気温の変化についていけず熱中症になってしまう事例が少なくありません。水分、休養、そして栄養を充分摂るように心がけてください。



## 熱中症 正しく知って 予防しよう！

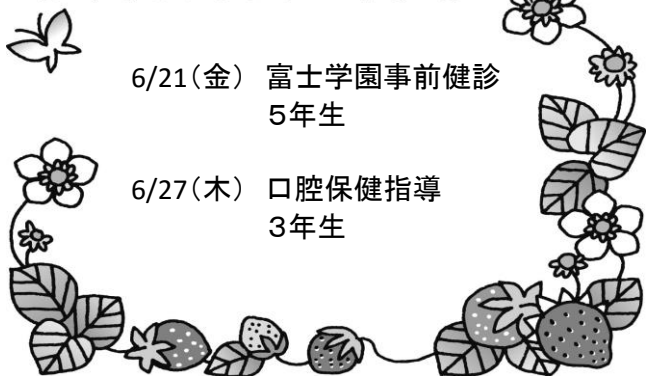
- ① 暑いときには無理をしない
- ② 急な暑さには十分注意する
- ③ 汗をかいたら水分・塩分補給を忘れずに
- ④ 体調が悪いときは無理をしない
- ⑤ 吸水性・通気性のよい服装で運動する



朝食を食べなかったり、夜更かしをしてしまったりなど、生活習慣が乱れていると、熱中症になりやすいです。規則正しい生活を心がけるようにしてください。朝食の栄養バランス（塩分量）も大切です。また、一度熱中症になったことがある人は、再度なりやすいので注意が必要です。お子さんの健康管理をお願いします。

## 今月の保健行事

- 6/21(金) 富士学園事前健診 5年生
- 6/27(木) 口腔保健指導 3年生



# はみがき週間がはじまります！



6/10～6/21まで、杉四小では『はみがき週間』を行います。歯みがき指導推進校も8年目に入りました。給食後の歯みがきも定着していますが、やらなくなっている児童もおり、この機会に、毎日食後には歯みがきをする習慣を身につけさせたいと思っています。また、今年の保健委員会でも、どうしたら皆の虫歯や歯周病を予防

できるか話し合い、子供達と一緒に歯みがきの大切さが伝わるように頑張っています。また、歯みがき習慣の定着には、ご家庭と学校との相乗効果が欠かせません。ご家庭でもハブラシのチェックや仕上げ磨き等、ご協力をお願いいたします。

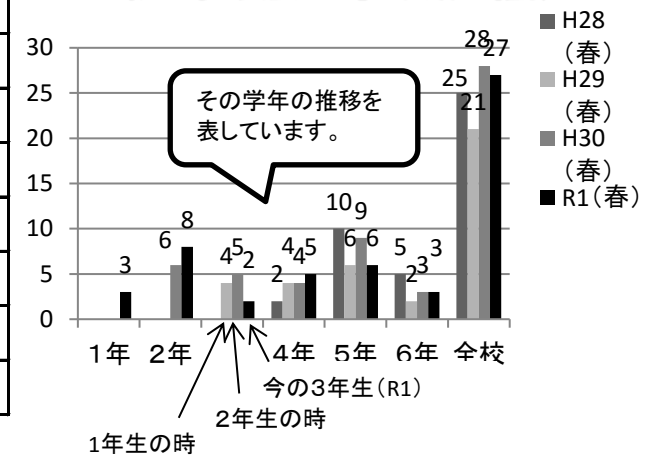
### 虫歯が少ないクラス ランキング

クラス (虫歯ありの人数)	クラス (虫歯ありの人数)
1位	3年1組 (0人)
2位	6年1組 (1人)
	1年1組 (1人)
3位	6年2組 (2人)
	5年1組 (2人)
	4年2組 (2人)
	3年2組 (2人)
	1年2組 (2人)

虫歯なしのクラスがあるよ！スゴイね！うれしいね！



### 杉四小「虫歯あり」の人数の推移



## 感染症最新情報 NEWS ウイルス

最近の杉四小では、少し風邪が流行っています。鼻水や咳が出る児童が増えています。発熱で早退する児童も出てきています。疲れが出る時期でもあり、気温が高くなる日もあり、子供達は思った以上に体力を消耗しています。ご家庭では、十分な睡眠と休養を心がけ、子供達の体調管理をよろしくをお願いします。



## 口の中から全身へ

歯周病を起こす菌は、歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）から血管にもぐり込んで全身に広がり、さまざまな病気を起こすことが分かってきました。

- 血管を詰まらせる  
→脳梗塞・心筋梗塞 など
- インスリンの働きを抑える  
→糖尿病
- 免疫細胞のたんぱく質濃度上昇  
→早産・低体重児出産

毎日のていねいな歯みがきは、あなたの歯だけでなく、命を守ることにもつながっています。

