

木下小のみなさんと保護者の方へ



今年は5月に雨が多く、もしかしたら梅雨入り?と思うことがありました。でも、その後も太陽が出てくれて、グラウンドに子ども達の元気な声が響いてちょっと得した気分でした。でも、6月に入ったらそろそろ・・・。

学校は、陸上練習が終わり、合唱部の練習が行われています。まるで鈴の音のような歌声が朝夕の学校に響いています。

歌声と言えば、1年生もとってもきれいな声で歌えるようになっていきます。はじめは元気な歌声だったのに、今はきれいな歌声に・・・。

子ども達の成長は本当に素晴らしいと感じます。

6月の保健目標

歯の健康を考えよう

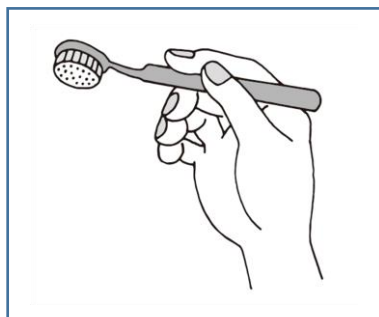
昨年から、学校ではコロナ感染防止のために給食後の歯みがきができていません。そのため、むし歯のある子が増えてしまうのではないかと心配していました。今年の歯科健診の結果、むし歯のある子は全体の15.9%で、昨年の18.6%と比べて減っていました。ご家庭で朝晩の歯みがきをきちんとしていただいていたのだと安心しました。どうもありがとうございました。

今年も引き続き、学校での給食後の歯みがきはできません。今後ご家庭でのていねいな歯磨きをよろしくお願いします。

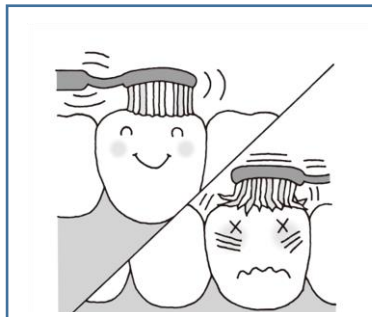
令和3年度 歯科健康診断の結果より

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
歯科健診を受けた人数	25	37	38	45	51	49
むし歯がない人の数	20	27	20	26	35	29
むし歯の治療が終わっていた人の数	1	5	10	9	10	14
むし歯があった人の数	4	5	8	10	6	6

歯ブラシは鉛筆のにぎりかたでもちましょう



軽い力でみがきましょう



動かすときは小刻みに



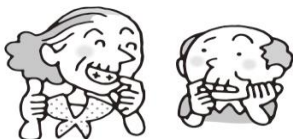
鏡を見ながらみがきましょう



「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なので。プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのです。



熱中症に気をつけて



グラウンドで遊んだり、体育の授業を受けていたりする子の中に、長袖の服を着ている子が多いように感じています。高学年になると周りの目が気になって、服を脱げなくなる子がある程度いて、それも成長の過程だと思います。その他にも、太陽の光に弱い子や、アトピー性皮膚炎の症状が強い子など、いろいろ理由があつてのことだとは思いますが…。それにしても今年はその数が多いような気がしています。

長袖のまま運動をして体調不良になったのでは？と思われる児童が来室をしたので話を聞くと「寒いから長袖を着ている」のだといいます。家は暑いか半袖になるけど、学校は寒いのだそうです。寒い暑い、人それぞれで感じ方が違うのは当たり前です。でも、それだけ

ではなく、何らかの理由で自律神経のバランスが崩れているのかも？と感じています。

何でもコロナ感染対策の生活にはしたくないのですが、やはり日々の少しずつのストレスが影響しているかもしれないと気がなります。

さて、これからもコロナ対策として基本的にマスクをしての毎日になります。マスクの中の空気の温度は高くなり、その酸素を吸うことは、体の中に高い温度の物を取り込むことになります。また、顔はマスク一枚分暑くなります。これだけでも、マスクを使用しない状態より熱中症のリスクがあがります。室内は必要に応じてエアコンの使用をしますが、外の活動はそうはいきません。

体育の授業では、始まる前にも必ず水分補給をし、活動中にも行っています。休み時間にも水分補給の声かけはしています。

ぜひご家庭でお子さんの服装を見ていただいて、学校での活動の様子と服装の関係を確認してください。薄着になることが難しいようでしたら、夏用の風通しの良い、それでいて活動に適した服を検討していただきたいと思います。

毎年、暑さに体が慣れていないこの時期に、熱中症の最初のピークがやってきます。熱中症は命取りです。どうぞ、みんなが、安全に十分自分の力を発揮して生活できるように、ご協力をお願いします。

熱中症予防の7つのポイント

規則正しい生活をしましょう

早起き 朝ご飯 早寝

・暑さに少しずつなれましょう

涼しいときに体を動かして汗をしっかりとける体にしておきましょう。



・水分補給も大切です

かつどうの前、のどがかわく前が大切です



・なんか変だな・・・と思ったら、運動はやめて近くの大人に相談しましょう

むりをしてはいけません。大切な命です。



・服装は吸湿性や通気性のある物をえらびましょう

帽子をかぶるのも忘れずに

・室内では上手にエアコンを使いましょう

コロナ対策の換気も忘れずに。



・その日の自分の体調をよく理解しましょう

体調はひとり、ひとりその日によって違います。

暑い夏を快適に！ どっちが涼しい？

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。



下着あり VS 下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れタオル VS 乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮ふに水分が残っていると、蒸発するとき体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。



暑い日のお出かけには参考に