

ほけんだより

夏休み号

令和6年7月18日 さいたま市立大久保東小学校 No. 5

気温の高い日が続くようになってきました。いよいよ夏休みが始まります。つい気がゆるんでしまいがちになりますが、けがや病気をすることなく、充実した夏休みを過ごしてくださいね。2学期に元気な姿のみなさんに会えることを楽しみにしています。

夏の病気に気をつけよう!

ねっちゅうしょう
熱中症



暑い日に外出するときは帽子と水筒を忘れずに! 水分補給はこまめにしな。

ひや
日焼け



海やプールに行くときは日焼け止めを使って日焼けのしすぎを防ごう!

おなかを
こわす

暑い日は冷たいものが食べたくなくなります。でも食べすぎには気をつけて!



プール熱

プールでうつることが多い病気があります。タオルは共有しないで、自分のタオルを使おう!

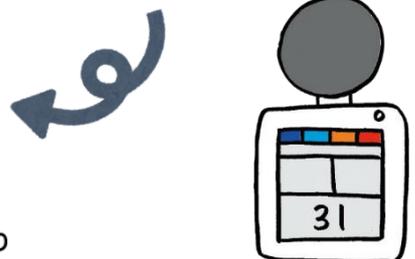


暑さ指数ってなんだろう?

暑さ指数とは、湿度、日射・輻射などの周辺の熱環境、気温の3つから計算された、熱中症のリスクを知ることができる指標のことです。

暑さ指数	熱中症予防運動指数	
31以上	危険	運動は原則中止
28~31	嚴重警戒	激しい運動は中止
25~28	警戒	積極的に休憩
21~25	注意	積極的に水分補給
21未満	ほぼ安全	適宜水分補給

学校では、熱中症指数計で測定して、外での活動ができるかを考えています。環境省のホームページなどでも見ることができます。



(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

【保護者の方へ】

健康診断が終了しました！

4月から6月にかけて実施していた健康診断が終了しました。各検診の結果、検査・治療が必要なお子さんには「治療のお知らせ」を配付しています。

なるべく早く医療機関への受診をしていただくようお願いいたします。

健康診断への御協力、ありがとうございました。



こちらのピンクの紙のご提出をお願いします！

令和 年 月 日

年 組
児童(生徒)名 _____
保護者 様

さいたま市教育委員会
学校名 さいたま市立大保栗小学校

歯・口腔の健康診断結果のお知らせ

健康診断の結果、あなたのお子さんは、下記の歯科疾病又は疑わしい所見が認められましたので、医療機関で速やかな治療を受けてください。その際、この「お知らせ」を医療機関に提出し、治療等が済みましたら医療機関から受け取り、学校へ提出してください。

記

- むし歯があります。
- 検査が必要な歯があります。(要注意乳歯・CO要相談)
- 歯肉の病状があります。(歯垢の付着・歯石の沈着・)
- その他 (かみあわせ・歯並び・顎関節の異常・)

＜医療機関の先生へ＞
治療は下記に記入し、本人にお渡しください。

- 治療が済みました。
- 経過観察中です。
- その他 (異常なし・指導しました・)

令和 年 月 日

医療機関名 _____
担当歯科医名 _____

※CO要相談とは、顔顔面や歯槽部下部に着色変化の見られる場合、及びむし歯の初期病変の兆候が多数認められる場合等(日本学校保健学会「児童生徒等の健康診断マニュアル」平成27年度改定版)より

御家庭でのはみがきカレンダー及びはみがきテストの取組、ありがとうございました。今回も保護者の方々からのコメントを一部紹介します。

家でもはみがき体操の音楽を流して意識する姿が見られました。



はみがきテストで1、2年生のときよりもきれいにみがけていることが分かり成長を感じました。これからも頑張ってくださいね！

学校でデンタルフロスや歯周病の学習をしたことを家族に教えてくれ、習ったことを意識して実践していました。



テレビを見ながらだと手が止まっちゃうから気をつけようね！

カラーテスターをしてどこがあまりみがけていないのか分かったので、これからも歯みがきががんばりましょう。

【各学年の歯みがきの勉強の様子】



👉 1年生

第1大臼歯をみがこう



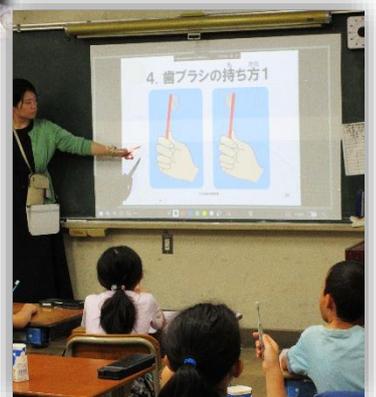
👉 5年生

歯科巡回指導



4年生 👉

歯みがき大会



3年生 👉

8020歯の健康教室