

# ほけんだより



上峰小学校  
保健室  
2023.6.7発行

暑い日が多くなってきました。朝ごはんや給食をしっかり食べ、暑さに負けない体をつくりましょう。

## 4月・5月の保健室利用者数(人)

	けが	びょうき 病気	そうだん 相談	ほか 他	ごうけい 合計
4月	307	107	8	21	443
5月	301	114	10	10	435

保健室に来る理由では、昼休みや休み時間のけがが多かったです。曜日では月曜日の来室が多かったです。けがをしないように、安全に気をつけて遊びましょう。

## みんなで健康づくり

「健康ってつくるもの？」と思う人もいるかもしれませんが、おじいちゃん・おばあちゃんになっても健康にさせる体は、子どものころからの積みかさねでつくれます。

たとえば、1日3回のはみがきを毎日続けることで、将来、むしばや歯ぐきの病気で歯が抜けてしまうのを防ぐことができます。

## 寝る前の歯みがき

### 大切なワケ

#### クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後      ② 昼間      ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のある唾液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑



えてくれています。ところが、寝ている時は唾液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になります。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



### 食べたら歯みがき



## 保護者の方へ

### ● 熱中症予防について

暑くなり、体育や昼休みの後に頭痛などの体調不良を訴えるお子さんが多くなりました。学校では毎日熱中症指数を計測し、こまめな給水と休憩を呼び掛けています。

ご家庭でも、朝食と水分を十分にとらせ、水筒に多めのお茶を持たせていただきますよう、ご協力をお願いします。



### ● 着替えについて

登下校で雨に濡れることもあるため、下着や靴下の替えをランドセルに入れておくことをおすすめします。また、感染予防のため、汚れた衣服を学校で洗濯することはできません。汚れた衣服はビニール袋に入れ、お返ししています。ご了承ください。