



ココカラだよりとは・・・

お子様の心と体についての情報を発信していくお便りです。

保護者の皆様の「へ～」や「そうなんだ～」「知ってて良かった」につながる情報を伝えられたらなという想いで発行していきます。

保健室からみる6月の子ども達



気が張っていた4～5月が終わり、学校生活に慣れてきた6月は少しずつ心の疲れが表面化しやすい時期です



気圧の変化や熱中症うたがいで保健室には体調不良を訴える子どもが少しずつ増えてきています。

少しずつ心と体の疲れがでてくる6月。ご家庭でのお子さまの様子はいかがでしょうか。

梅雨にはいったと思ったら、今年はおつというまにあけましたね。梅雨があけると、外遊びをめいっぱい楽しむ子どもたち。

こういう時期に気を付けたいのは、熱中症です。

ご家庭では、ぜひ睡眠時間の確保と朝食をしっかり食べることを意識してもらえるとたすかります。よろしくお願いします★

今年度の学校でおこなう健康診断はすべて終わりました。各種検診・検査へのご協力ありがとうございました。

また、耳鼻科検診で検診補助をしてくださった4名の保護者のみなさま、調整してくださったPTAのみなさま本当にありがとうございました。

要受診の児童と未検（もれ検査）がある児童へは先に文書を配布しております（市役所でのもれ検査に関して、9時～11時と記載しましたが、関係機関から豊見城小の割り当て時間の詳細について連絡があったため、後日改めて文書を配布いたします）。その他検診結果については、検査機関からの結果が届き次第、一覧にして配付予定です。今しばらくお待ちください。

知っていてほしい～発熱編～

学校から着信があるとドキッとしませんか？私はします・・・

「熱でした？ケがした？何かあったのか？」など考えます。今回はお迎え要請ランキング1位「発熱」についてお伝えしていきます。

平熱について

子どもの正常体温は、36.5～37.4と幅があります。また、気温の影響も受けやすいので、お子さんの平熱を知っておくことは大事です。

保健室では37.5℃からを発熱としており、1時間休養しても解熱しない場合はお迎え要請をさせていただきます。が！本人が元気で食事も食べられる状態であれば水分補給しつつ休養させ、経過観察をしています。

（逆に発熱がない場合でも、本人の訴えや他の症状次第でお迎え要請することもあります）

家庭での受診目安

- 機嫌が悪く、ぐったり
- ぜいぜいしていたり呼吸が苦しそう
- 頭痛や嘔吐
- 刺激に対する反応がにぶい
- けいれん
- 40℃以上の発熱
- 水分がとれない



保護者の皆様！お忙しい中、いつもお迎え要請等に対応していただきありがとうございます！



ほけんだより6月

【1～3年用】豊見城小学校ほけんしつ

こんげつ ほけん もくひょう
今月の保健目標
 は たいせつ
 歯を大切にしよう

みなさん、げんきにすごしていますか？

あさ、元気いっぱい「そら先生、おはようございます」って言うてる子がたくさんいて、わたしは毎日うれしいです♡

あいさつしてくれてありがとう♪

さてさて、たくさんお外であそべる時期になりましたね。

あつい日やじめじめしている日には、気分がわるくなりやすいので、ぼうしをかぶって、お水をたくさん飲んでくださいね～ポイントは『のどがかわく前に飲むこと』です★

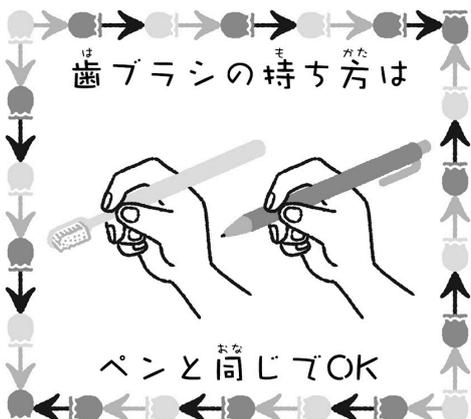


びょういん 行った人は結果を学校にだしててくださいね～
 受けてない検査があるひとは、学校からくばられた
 紙をみて検査をうけてきてくださいね。



だから重要！
**寝る前の
 歯みがき**

睡眠中はむし歯菌から歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるので、口の中がむし歯になりやすい環境です。



なんともおさらい！
歯みがきのキホン クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さく動かし
- ② 歯ブラシを大きく動かし



Q2. みがくときの力の強さは？

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつりかえる？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②



ほけんだより6月

【4～6年用】豊見城小学校ほけんしつ

こんげつ ほけん もくひょう
今月の保健目標
 は たいせつ
歯を大切にしよう

梅雨があけましたね! 「たくさんあそべるぞ〜!」と嬉しそうな声がたくさん聞こえてきます。

そんな6月。歯と口の衛生週間の動画はみましたか?

じつは、その動画をつくったのは保健安全委員さんです。

3つのグループがそれぞれ1つ作ったんですよ〜

これからも保健安全委員さんは色々な健康情報を発信していくので、たのみにしていただきね〜

できているかな? **正しい歯のみがき方**

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は けさき
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

それぞれの**歯**にも
特徴と役割があります

切歯
 食べものをかみ切る
 のが得意だよ
 前のほうにある
 ひら平べったい形の歯です

犬歯
 食べものを切り裂く
 のが得意だよ
 刺さりやすいように
 先がとがっています

臼歯
 食べものをすりつぶす
 のが得意だよ
 奥のほうにある歯で、
 かみ合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか?
 それぞれの役割を果たせるように使っているか、
 食事の際に注目してみましょう。



熱中症に気を付けよう



熱中症に注意

- こまめな水分補給を忘れずに
- 直射日光を避けよう
- 適切な服装を心がけよう
- 適度に休息をとろう



熱中症予防のために
自分の体に水分が足りているか
どうかを知ることって大切だよ
尿の色を参考にしてみてね



最近、「身長ってどのくらい伸びる?」「何したら身長伸びる?」と聞かれました。

こういう成長に関する疑問をもっている人は他にもいますか?保健室では、今までの身長記録や成長状況から将来の身長を予測することができます。もし気になる人がいるなら《からだ相談会》を開催しようかな〜と考え中です。興味がある人はそら先生に教えてくださいね!

