

令和6年7月1日

# ほけんだより **元気！笑顔！**

金沢市立戸板小学校 保健室

暑い日が続いていますが、教室ではエアコンが入ると寒いと感じる子も多いようで、朝から厚着をして登校し、具合が悪くなる子もいるようです。脱ぎ着しやすい衣服を身につけ、登下時は脱いで登校するよう、お声かけをお願いします。

また、引き続き、毎日水筒と汗をふくタオルやハンカチを持たせていただきますようお願いします。

毎日  
とりかえてね



## ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のために

## けい WBGT計を見よう

あつさしすう ねっちゅうしょう きけんど  
暑さ指数WBGTとは、熱中症の危険度を  
はんだん すうち きおん しつど きりゅう  
判断する数値で、気温、湿度、気流、  
ひざ けいさん  
日差しなどから計算されます。

あつ しすう ねっちゅうしょう ひと ふ うんどう  
暑さ指数が28を超えると熱中症になる人が増えるので、運動  
かつどうないよう じかん へんこう ちゅうし など たいおう  
や活動内容や時間を変更したり、中止する等の対応をします。

がっこう けい み  
学校にあるWBGT計を見てチェックしてみましょう。

スクールカウンセラー来校

2日(火)2～3限

9日(火)2～3限

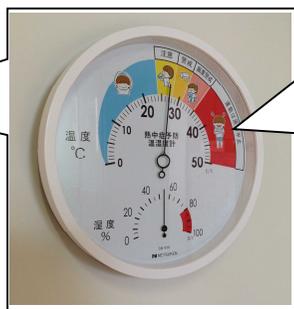
22日(月)午後

23日(火)午後

戸板読書ネット・ノーゲームデー  
9日(火)

### ねっちゅうしょうけいかい 「熱中症警戒アラート」

とても危険な暑さ(暑さ  
しすう いじょう よそく  
指数33以上)が予測され  
た時に発表されます。



新しいWBGT計が各階に設置されました。グリーン階段の前にあります。

## プールの日は朝ごはん健康チェックを

水泳学習を行っています。次のようなことに注意していただき、心配される点がある場合には、電話や連絡帳で担任までお知らせください。

また、水泳授業のある前の日には早寝をして、朝ご飯をしっかり食べるよう、お声かけと体調管理をお願いいたします。



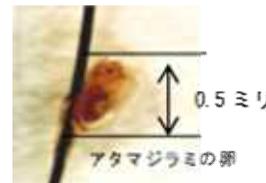
- 顔色はいつもとかわりないですか。
- かぜ症状はないですか。
- 目は赤くないですか。
- 腹痛・下痢はないですか。
- 耳だれや耳の痛みはないですか。
- 体に湿疹や化膿した傷はないですか。

## 頭がかゆくないかな？

## アタマジラミについて

頭じらみは頭と頭の接触や、帽子やくし、タオルなどを共用することでうつることがあります。清潔にしているでも、どこの家庭でも、季節に関係なく、一年中発生します。頭皮のかゆみなど、頭をボリボリかいているときは要注意です。

日頃から頭髪の観察をしましょう。頭じらみがいた場合、早急に駆除する必要があります。自然に治らないので、必ず皮膚科へ受診もしくは薬局へ相談してください。また、学校にもお知らせください。



### 《お願い》

## ハンカチをいただけませんか？

保健室では、子ども達がけがをした時、保冷剤をハンカチに包んで患部を冷やしています。お家に不要の木綿のハンカチ(タオル地ではないもの)がありましたら、保健室にいただけませんか？薄手の物

が便利で、大きさは子ども用のキャラクターものでも、大きめのバンダナでも、体の部位に合わせて使いますので助かります。よろしくお願いします。



## 1・3年が学習しました 「プライベートゾーンってどんなところかな」



命を守る大切なことですので、ご家庭でもお子さんとお話してみてください。

### プライベートゾーンって？

- ・みずぎでかくれるところ
- ・じぶんだけのだいいじなところ
- ・みせてはいけないところ
- ・さわらせてはいけないところ

### さわられそうになったら

- ・おこりながら「いや」という
- ・おとなにしらせる
- ・ないしょにしない
- ・にげる

## 5年生は 「全国小学生歯みがき大会」に参加しました

5年生は DVD による「全国小学生歯みがき大会」に参加し、正しい歯みがきの方法や、歯肉炎の予防について学びました。

その内容については、5年生が学習したものと一緒のものを YouTube でご覧いただくことができます。

<https://www.youtube.com/watch?v=tf3zzAtl6pI&t=14s>

また、歯みがき大会に参加した児童の保護者の方へ向けたメッセージもありますので、よろしければ以下の URL でご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=FAXKgln34II&t=7s>

## 1年生は歯科衛生士さんに 口と歯の健康のことを教えてもらったよ



「歯にばいきんがうんちとおしっこをしていくんだよ。それがしこう。ほおっておくとむし歯になるよ。」

写真やイラストを使って、むし歯ができるしくみを、楽しく教えていただきました。



おうちに帰ったら、教えていただいた歯みがきの仕方、1週間歯をみがいてみます。

保護者の皆様、歯みがきのお声かけをよろしくお願いいたします。

また、小学生の間は「仕上げみがき」が必要とお話がありました。定期的にしあげみがきもよろしくお願いいたします。

大きな歯の模型と歯ブラシを使って、歯みがきの仕方を教えていただきました。

「歯ブラシは、えんぴつ持ちで、力をこめすぎないように、順番を決めてみがきましょう。」

背の低い6歳臼歯のみがき方も教えていただきました。



「おやつ後に歯をみがいている人はいるかな？」の質問に、たくさんの児童が手をあげていました。

歯の質、食べ物中の糖分、ミュータンス菌、時間が関わってむし歯ができます。

1年生には少し難しい内容もありましたが、一生懸命お話を聞いていました。

