令和４年６月１４日

ほけんだより　６月

いわき市立郷ヶ丘小学校　保健室

毎日、ジメジメした日が続いています。例年この時期は、からだと心にいろいろな不調でてくるころです。保健室来室者も増える傾向にあります。まずは、からだの休養をとるため、夜は早めに寝ることをこころがけてください。そして、少しずつ元気になってきら次の目標に向かってがんばってほしいと思います

★「３・とる」って何？

新型コロナウイルス感染状況は落ちついてきたとはいえ、予防対策は継続していかなければなりません。しかし、気温の上昇とともに熱中症対策も必要になってきます。この時期の熱中症対策として体育の時間など外の活動は「３とる」を心がけるようにと話をしています。

⇒**「距離とる」「マスクとる」「水分とる」**

また、十分な睡眠と栄養も熱中症予防にはかかせません！！

小学生時代・・・生活習慣をつける最も重要なときです！！

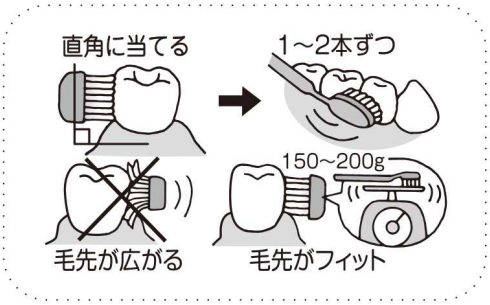
↓

●この時期はあっという間です。小学生時代の生活習慣は、良い習慣も悪い習慣も身についてしまうとなかなか変えようと思っても変えられなくなってしまいます。できれば、良い習慣が身についた方がいいですよね！

★歯科検診が終了しました！

学校歯科医の先生からは**「仕上げみがきをしなくなるころから歯垢の付着が目立ってきますね。」「歯垢がついていると指摘があった児童は早めに歯科医院を受診してください。」**とのお話をいただきました。歯垢はむし歯・歯肉炎の原因になります。

今日から歯みがきのポイントをおさえて、お子さんが自分の歯に自信がもてるように、お家での歯みがき習慣、定期的な歯科医院での点検、治療をお願いいたします。



●大人の歯が生えてきたばかりのところは要注意です。
背の低い歯に歯ブラシがあたるように工夫してみがいてください。

●「おやこ歯みがき点検」の実施についきまして、ご協力ありがとうございました。
子どもたちはお家の人と一緒に、できたことがうれしかったようです！！
今後とも子どもたちの歯を守るため、ご協力よろしくお願いいたします。