

# ほけんだより すこやか



令和4年6月1日  
熊谷市立玉井小学校

6月と言えば梅雨の季節ですね。暑い日があったり、肌寒い日があったりと、体調を崩しがちになります。夏本番を前に、気候の変化に身体を慣らしていきましょう。日ごろからバランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。身体が暑さに慣れていないため梅雨の熱中症にならないよう注意が必要です。水分補給も忘れないようにしましょう。

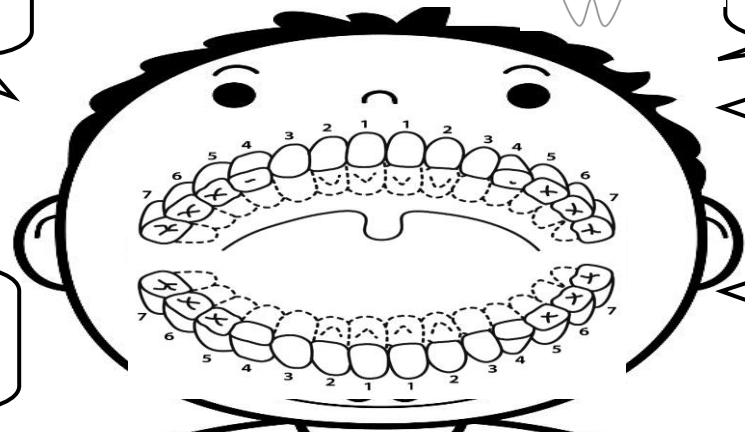
## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です

歯と口の健康週間とは、歯の健康について改めて考えたり、行動したりする期間です。この機会に、自分の口の中の様子を見直してみましよう。玉井小学校では以下の取り組みを実施します。

- ① 歯磨きテスト各家庭で実施
- ② 歯と口の健康に関する作品制作
- ③ 5年生学童歯磨き大会
- ④ 歯みがきカレンダー



### 歯にはどんな種類があるのかな？ 口の中を見よう！



⑥は1、2年生  
くらいで生えます

⑦は5、6年生  
くらいで生えます

⑧は生える人も  
生えない人もいます。

①～⑧は  
永久歯(大人の歯)です。

⑨～⑫は  
乳歯(子どもの歯)です。

乳歯が抜けて永久歯が生えてきます。

歯にはそれぞれ番号がついていて「右上1番」「左したC」などと数えます。

子どもの歯は全部で20本、大人の歯は全部で28～32本生えてきます。(8番の歯は生えてこない人もいますし、生えても抜いてしまう人もいます)



## 水泳の学習がはじまります！ ～楽しい水泳学習のために～



毎日、つめを切っておこう！



プールのときはふだんよりも皮ふのていする面積が広いので、つめがのびていると友だちにケガをさせてしまいます。

耳そうじをしておこう！



耳あかがたまったままプールに入ると、耳の中でふやけてしまい、耳が聞こえづらくなることもあります。

プールの前は準備運動をしっかりと！



「水の中で足がつる」こと、最悪の事態になりかねない、こわいケガです。そうならないためにも準備運動をしっかりと

具合が悪いときはすぐに言いましょ



水の中では思っている以上に体力を使います。少しでも体調がおかしいと思ったら、すぐに近くにいる先生に言いましょ。

### 頭じらみや、プール(熱咽頭結膜熱)などの感染症に注意

- プール熱 39℃前後の熱、のどが痛くなる、目が赤くなるなどの症状があります。
- はやり目(流行性角結膜炎) 目やにがでる、目が赤くなるなどの症状があります。
- 水いぼ 1～3mmくらいの白いイボができます。プール前後のシャワー、タオルの貸し借りをしないなどが大切です。

### 6月の保健行事

- 6月9日 歯科検診(1・3・5年生 ゆりひまさくらすみれ)
- 6月16日 歯科検診(2・4・6年生)



今年度に入ってもなお、新型コロナウイルス感染症収束の見通しがたっておりません。今後暑さの中でのマスク着用が引き続き予想されます。それに伴い熱中症などが心配されます。首を冷やすためのクールスカーフやハンカチ(バンダナ等)を持たせてください。汗ふきタオルと、下着・体育着の着替えを持たせてください。

