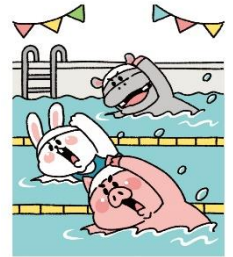




令和6年6月3日
所沢市立椿峰小学校
保健室

「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは、熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人でも、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



6月の予定

- 6日(木) 歯科健診 9:00~
(1、2、3年生、5・6組)
13日(木) 歯科健診 9:00~
(4、5、6年生)

※ 4月から実施してきた、定期健康診断も6月の歯科健診で最後となります。随時、学校医または検査機関等から、受診が必要とされたお子様のご家庭には、医療機関への「受診のすすめ」をお渡ししています。治療を早くから開始することで、症状の進行を遅らせたり、緩和したりすることもできます。ぜひ、早めの受診をお願いします。

また、受診が済みましたら、「受診報告書」を学校に提出してください。

6月4日~10日は歯の衛生週間!

よく噛むと何がいいの?

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか?



肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。



よく噛むメリット

しいよくけんさ けっか 視力検査の結果について

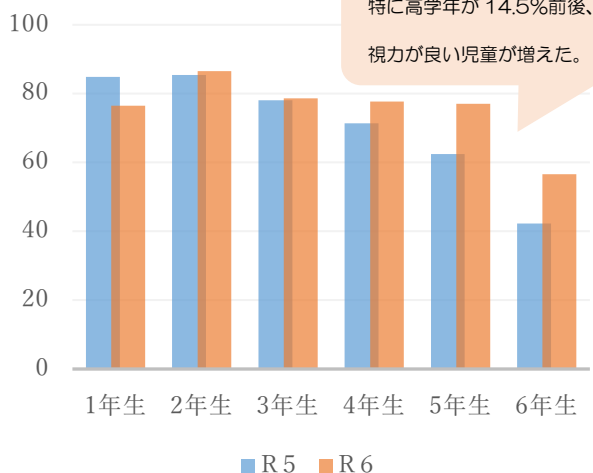
保護者の方へ



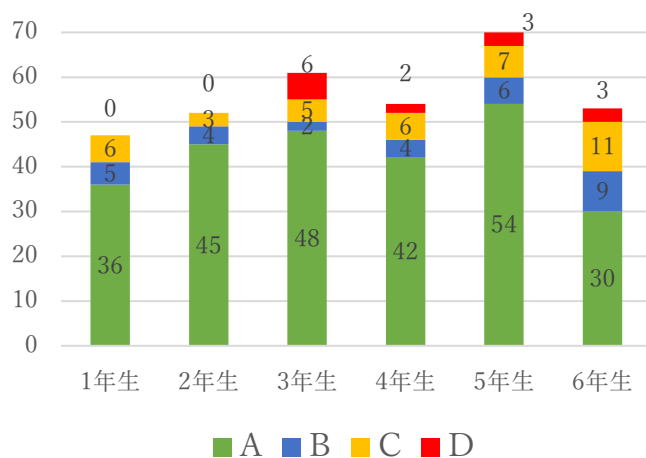
令和3、4年度頃から、新型コロナウイルス感染症の流行やクロームブックの一人一台端末の活用が進み、全国的な健康課題のひとつとして、視力低下が問題視されてきました。

椿峰小学校では、昨年度から活動制限が緩和されたこともあり、通常通りの学校生活が送れるようになったことから、視力改善の兆しが見えてきていました。そして、クロームブックの使い方を児童とともに考える取り組みや、家庭の中でも目に優しい生活を心がけていただいた成果として、今年度も昨年に引き続いて、児童の視力が向上してきました。継続して、児童一人一人が視力に関する意識を高く持ち、規則正しい生活を心がけてほしいです。

視力A児童の経年変化



令和6年度 視力検査内訳（人）
※矯正視力は除く



ほけんきょうしょくいんかい しごと 保健給食委員会の仕事のようす

いいんかい しどう あさ けんこうかんさつぽ
委員会の児童は朝、健康観察簿をクラスへ配る、いきいきタイムにAEDの点検や水質検査などを行っています。

また、お昼には給食の献立を紹介したり給食センターから届く、ひとこと給食指導を読みあげて、食に関する知識を学校全体に広めています。



いいんかい しごと なか にんき
委員会の中で、人気があるのがほけんしつ すいどう おこな すいしつけんさ まいにち
保健室の水道で行う、水質検査です。毎日、ゆうりざんりゅうえんそのうど けっか
遊離残留塩素濃度の結果がどうなるか…きょうみ
興味をもって取り組んでいます。

