



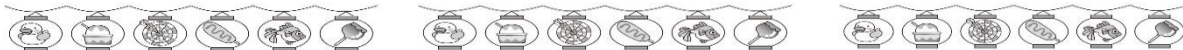
ほけんだより

仙台市立岩切小学校

令和3年7月16日

No.5

パワー充電の夏休み！



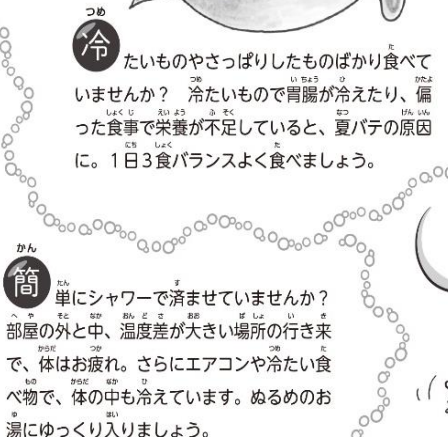
いよいよ来週から夏休みです。わくわくした気持ちの人もきっと多いと思います。4月から一生懸命に頑張ってきた分、夏休みは、ぜひ体にも心にも、たっぷりパワーを充電して、また元気いっぱい、笑顔いっぱいであいましょうね。岩切っ子一人一人に、素敵な「夏の思い出」ができますように心より祈っています。

さて、夏休みの間も、健康で安全に過ごすことができるよう、生活リズムや過ごし方の約束をおうちの人とよく相談して、お休みを迎えてほしいと思います。下記の「夏休みに向けて」をおうちの人と読んでみましょう。



夏休みに向けて ～保健室からの8つのお願い～

- ① 早寝・早起きをしましょう。体も心も元気に過ごす一番の秘けつです。
- ② 朝、昼、夜、1日3食、きちんと食べましょう。
- ③ ジュースよりも、水やお茶で水分補給をしましょう。
- ④ テレビやゲーム・インターネットは、おうちの人と時間やルールを決めましょう。
- ⑤ 外で遊ぶときには、帽子をかぶりましょう。風通しの良い服装・水分補給も忘れずに！
- ⑥ 夏休みもコロナ対策をしっかりと！一人一人の自覚と行動が、自分自身や大切な人を守るよ。
- ⑦ 健康診断の後に「治療や検査が必要」というお知らせが配付された人は、夏休みを利用して受診しましょう。
- ⑧ 交通事故や水の事故に要注意。わくわく気分ときも、ルールをしっかり守りましょう。



冷 たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか？ 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

簡 単にシャワーで済ませていませんか？ 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。

遊 びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか？ たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分を。

寝 る直前までスマホやゲームをしていませんか？ 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

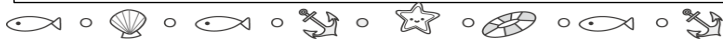
●○歯みがきカレンダー・歯みがきチェックカードを配付します○●

保健室からの夏休みの宿題として、歯みがきカレンダーと染め出し錠を配付します。毎日歯みがきができたら、カレンダーに色を塗りましょう。保護者の皆様におかれましても、お子様への励ましや仕上げみがきをどうぞよろしくお願いいたします。

歯科検診時、歯科校医の目黒先生より「第1大臼歯(6歳臼歯)のみがき残しやC0(要観察歯)が目立っていたので注意してほしい」というご指導を頂きました。また、「6歳臼歯がどんな歯か」意外と知らない人も多いので、医院でも詳しく説明するようにしています」とのこと。そこで、ほけんだよりでも「6歳臼歯」についてご紹介します。染め出しや毎日の歯みがきの際に、ぜひ「6歳臼歯」にも注目して、取り組んでみましょう。



- ◇ 小学校に入学する頃(5~6歳)、20本の乳歯列のうしろに、永久歯の中で一番大きく、噛む力の最も強い「第一大臼歯」が生えてきます。これが6歳臼歯です。
- ◇ 6歳臼歯は、「噛み合わせの鍵」と言われ、歯並びや噛み合わせの基本となる「口の中の大黒柱」です。
- ◇ 溝が深く複雑なために食べかすが溜まりやすいこと、完全に生えるまでに時間がかかるので、歯肉がかぶさり歯ブラシが届きにくいことなどから、みがき残しが多くなり、むし歯になりやすい歯です。
- ◇ 子供自身も、「自分でやりたい!」という気持ちが強まったり、仕上げみがきを嫌がったりする年頃に入るため、みがき残しが増え、結果、6歳臼歯のむし歯につながりやすいと言われています。
- ◇ 日頃の丁寧な歯みがきや仕上げみがき、間食の管理などのご家庭でのケアのほか、歯科医院で定期的に健診や予防ケアをしていただくことも重要になります。



【健康情報かわら版】；ご家庭でも時々「アタマジラミ」のチェックを！

- アタマジラミは、衛生状態や季節に関係なく、1年を通して見られます。誰にでも感染する可能性があり、先進国、開発途上国を問わず世界的にも蔓延状態にあります。
- 特に、小学校・幼稚園・保育園などで小児が感染しやすい感染症です。
- 直接接​​触のほか、帽子やタオル、くし等の共有による間接的な感染もあります。
- アタマジラミは頭髪に住み着き、地肌から血を吸うため、頭がかゆくなります。通常のシャンプーでは、予防も駆除もできません。感染に気が付いたら医療機関等へご相談ください。(駆除用のシャンプーがあります)
- 日頃からこまめに子供の髪をチェックし、感染に気が付いたらすぐに対処することが大切です。また、子供との添い寝なども感染の原因の一つになるので、家族に感染者がいる場合は、兄弟や親自身のチェックも忘れずに行いましょう。
- アタマジラミは、学校においては出席停止の扱いにはなりません。ただし、できるだけ速やかに、アタマジラミの駆除や皮膚症状への治療を受ける必要があります。(参考;改訂版学校の感染症対策・東山書房)



【保健室でのひとりごと ; 笑う門には】

児童精神科医の佐々木正美先生の本をスクールカウンセラーの森本先生から拝借して読んでみました。学生時代に佐々木正美先生の言葉と出会い、感銘を受け、それから何冊か読んでいます。

同じ本でも、学生の頃に読むのと、親になった今読むのでは、響く言葉も感じ方も違い、自分自身でも驚いています。

「親が笑顔なら それだけで子どもは幸せなのです。自分が親を幸せにしたと思って 自信たっぷりに育っていくのです」

もうすぐ始まる夏休み。普段忙しくしている分、子供に何をしてあげたらよいか...なんて考えていましたが、何をすることもなく、ただ一緒に笑って過ごすだけで十分だ、とこの言葉を見て思いました。子供のイヤイヤにカミナリを落としそうになったら、この言葉を思い出すように...します！皆様もどうぞ笑顔の夏休みになりますように☆



(遠藤)