

ほけんだより



がつ

6月

令和8年6月
新座市立西堀小学校
＜両面印刷＞

梅雨の季節になりました。この時期は天気がコロコロと変化し、体調を崩しやすいです。「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えましょう。また、雨がが続くと、ついつい気持ちもどんよりとしてしまいます。室内でできる楽しみを見つけてみるといいですね。

定期健康診断

6月17日(水)

歯科健診＜前回欠席者＞

6月24日(水)

耳鼻科検診＜全学年＞

7月2日(木)

脊柱側弯検診＜5年生＞



梅雨の晴れ間



熱中症の危険“大”！

梅雨時の熱中症に注意！

熱中症は真夏に起こるものと思われがちですが、梅雨にも注意しなければなりません。雨が降ると少し肌寒いこともありますが、ときおり雨がやみ、太陽が顔をのぞかせると一気に気温が上がります。また、湿度が高いこと、体がまだ暑さに慣れていないことなどから、熱中症が起こりやすい状況になります。

- ① すいみんや食事、毎日の生活習慣・生活リズムを整え、体力を維持しましょう。
- ② 軽い運動や入浴などで汗をかいて、体を暑さに少しずつ慣れさせましょう。
- ③ こまめに水分補給をしましょう。

乳歯のむし歯、
放っておかないで！

乳歯のときから大切に

乳歯は生えかわるから、
むし歯になっても
だいじょうぶ？

いえいえ、
そんなことは
ありません!!



乳歯が
大切な
理由②

おいしく味わい、 栄養をとるために必要です

食べものを消化し、栄養を吸収するとともに、おいしさ
を味わうために、よくかんで食べることが大切です。

むし歯があると…



★食べものをしっかり
かむことができません。



★食べることが、きらいに
なってしまう場合も。

乳歯が
大切な
理由①

永久歯に影響します

乳歯の下では、もう永久歯の準備が始まっています。

むし歯があると…



★歯並びが乱れ、永久歯が
生えてくる場所がせまく
なってしまいます。



★乳歯のすぐ下に生えてきて
いる永久歯を傷つけてしま
う可能性があります。

乳歯が
大切な
理由③

口の健康習慣を 身につける時期です

歯みがきなど、口の中の健康を守る習慣を身につける、
大切な時期です。

健康習慣が身についていないと…



★むし歯や歯周病に
かかりやすくなります。



★後になって習慣を変えるの
は、簡単ではありません。



「水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意！！」

消費者庁・国民生活センターには、水筒を持ち歩くこどもの転倒事故についての情報が医療機関から寄せられています。

○「水筒を斜め掛けににして歩いていたところ坂道で転倒し、地面と水筒に挟まれる形で腹部を強打した。脾臓のため集中治療室に入院し、保存加療で１０日後に退院した」

○「通学中に友人と追いかっこをしていたところ転倒し、斜め掛けにしていた水筒が腹部の右側に当たった。痛みと嘔吐があり救急搬送され、小腸破裂、汎発性腹膜炎のため緊急手術のうえ、集中治療室に入院した」



○「登校中、走っていたところ硬い土の場所でつまづいて転倒した。その際、首から提げていた水筒が、地面とお腹の間に挟まり、腹部を強打した。内臓損傷により、脾臓５０％程度および脾臓を摘出した」



こどもは転倒しやすい、転倒した際に反射的に手をつくといった動作が取りにくい等の特徴があります。また、こどもは腹部臓器の占める割合が大きい、お腹まわりの筋肉が弱い等の理由から、腹部に外から力が加わった場合に内臓損傷が起こりやすいとされています。

よって、水筒を首や肩から掛けていると、転倒した際、上記事例のように水筒が腹部に当たる可能性があるため、危険です。

この他、水筒のひもが首や腕に絡まったり、遊具等に引っかかったりすることにも注意が必要です、

こどもに水筒を持ち歩かせるときは、以下のポイントに注意しましょう。

- ・水筒はなるべくリュックサック等に入れましょう。
- ・水筒を肩や首にかけているときに走らないようにしましょう。
- ・遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう。

～こども安全メール from 消費者庁 より～

耳鼻科検診のお知らせ

６月３日（水）台風による臨時休校のため、予定されていた耳鼻科検診が実施できませんでした。

そのため、**６月２４日（水）に耳鼻科検診を実施**することになりましたのでお知らせします。

