

令和4年7月1日(金)発行
中野第一小学校 校長 戸崎 晃
養護教諭 東 まゆみ

家庭数配布

暑さが厳しくなって来ました。この時期に気を付けたいのは熱中症です。保健室にも体育や休み時間の後に、頭がくらくらすると言って、来室する児童が増えています。「体がだるい。」と感じる前の予防行動が大切です。学校でも熱中症予防に努めていますが、御家庭でも熱中症について再度、御確認いただくと幸いです。

知って防ごう熱中症

■熱中症になりやすい環境

気温や湿度が高い時・風がない時・急に暑くなった時・日差しや照り返しが強い時

■熱中症になりやすい状態

寝不足の時・朝ごはんを食べていない時・下痢や発熱がある時・前日に体調不良

■予防のためにできること



1 水分補給

- のどが渇いてから水分を摂ると、汗で出た水分量の8割程度の補給で、脳が満足と判断してしまいます。のどが渇いてからでは遅いのです。のどが渇いたと感じる前に水分摂取をすることが大切です。
- カフェインが入っている緑茶は利尿作用があり、体内から水分を排出して、脱水症状を起こしてしまう危険性があります。水やミネラルが豊富な麦茶(カフェインを含みません)がお勧めです。
- 下痢や大量の汗で脱水症状がある時には、経口補水液を飲むと良いです。経口補水液はスポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、体への吸収が早く行われます。(ドラッグストアなどで販売されています。)

2 マスク

マスク着用により、熱中症のリスク増加が懸念されます。人は汗をかいたり、呼吸で冷えた空気を吸い込む事により熱を発散し、体温調整をしているからです。マスクにより、自分の温かい息しか吸えないと、体に熱がこもりやすくなってしまいます。

右のイラストは厚生労働省と環境省発行の熱中症防止、「屋外ではマスクを外しましょう」(2022年6月21日発行)のリーフレットの一部分抜粋です。

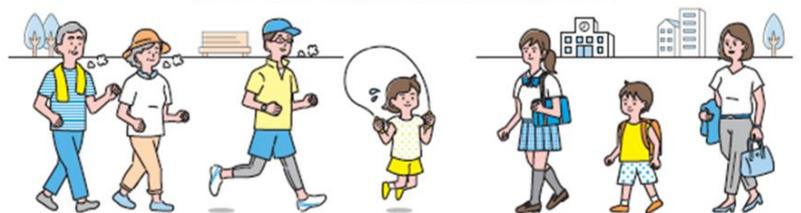
特に運動時にリスクが高いとして「忘れずにはずしましょう」と強調されています。運動時だけでなく、登下校時も人との距離が2m以上あり、会話をしない状況であれば、マスクははずしましょう。

御家庭でもお子様と一緒に、マスクの着脱のタイミングについて御確認頂ければと思います。

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



屋外での散歩やランニング、通勤、通学等もマスクの着用は必要ありません



- ・人との距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを選び、こまめに水分補給をしましょう。



1、4年生対象に

歯みがきテストを行いました

6月の初めに1、4年生を対象に各御家庭に、歯垢染出し液綿棒を配布して歯みがきテストを行って頂きました。その結果、保護者様より「思ったよりも上手にみがけていた。」「まだ仕上げみがきが必要だと実感した。」「楽しく親子で歯みがきができた。」「ぜひ継続して行ってもらいたい。」など様々な御意見、御感想を頂きました。

その中でも「デンタルフロスについてもう少し知りたい」「今回の歯みがきでフロスを取り入れようと思った」との御意見が多数聞かれました。今回デンタルフロス、歯間ブラシについてお伝えします。

デンタルフロスと歯間ブラシの使い分け

デンタルフロス		歯間ブラシ	
<p>隙間が狭い部分に</p>		<p>隙間が広い部分に</p>	
ホルダータイプ	ロールタイプ	L字型	I字型
<p>F字タイプ</p>	<p>Y字タイプ</p>		
前歯に使いやすい	前歯にも奥歯にも使いやすい		前歯に使いやすい

デンタルフロスの使い方

- 鏡で確認しながら歯並びに沿わせてデンタルフロスの糸の部分当てる。
- ゆっくりと小さく動かしながら入れる。
- 中まで入ったら、両方の歯の面に糸を沿わせて上下に動かしながら歯垢を落とす。
- ゆっくりと小さく動かしながら取り出す。

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

小学生が自分で使用するにはデンタルフロスのホルダータイプ（Y字型）が使いやすいです。子ども用にキシリトールが配合された、子ども専用のフロスも販売されています。歯と歯の間の歯垢除去率は、歯ブラシのみで58%、歯ブラシとデンタルフロス併用で86%です。もうすぐ夏休み、時間に少しゆとりができるこの時期に、御家庭でお子様とデンタルフロスを使った歯みがきを練習してみてもいいのではないでしょうか。

※1、4年生対象の歯みがきテストは、毎年学校にて行っています。昨年度・今年度は新型コロナウイルス感染症の感染予防の観点から御家庭で行って頂きました。1年生は歯みがきの習慣をしっかりと身に付けるという目的、4年生は歯の生え変わりが多く、むし歯になりやすい時期ということで対象設定しております。

～定期健康診断が終了しました～

保護者の方へお願い

健康カードの配布を行いました。健康診断結果（左側）と二計測（右側）の結果を御確認の上、**2カ所に印**を押して**7月8日（金）**までに、担任までお戻し頂くようお願いいたします。

健康診断結果のお知らせを受け取っている児童のみなさんは、受診後、学校へお知らせのプリントを提出して下さい。異常がない方にはお知らせはありません。

氏名	1年	2年	3年	4年	5年	6年
山田 太郎						
田中 花子						
佐藤 健太						
鈴木 美咲						
高橋 直樹						
渡辺 真由						
小林 大地						
藤村 莉子						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						
坂本 龍之介						
田村 結衣						
山本 拓海						
水野 結衣						
石川 悠太						
森下 千尋						
松本 大輔						
山崎 明日香						
佐々木 健斗						
高木 舞						