



元気☆元気

子吉小学校 保健室

No.6

令和7年6月19日(木)



お子さんと一緒に保健だよりを読んでください



けんこうしんだん けっか わた
健康診断の結果を渡しています

たいしょうしゃ 対象者	ないよう 内容	確認してほしいこと
ぜんいん 全員	しか 歯科	<p>しろいろ ようし いじょう ひと 白色の用紙：<u>異常なしの人。</u></p> <p>これから、ていねいな歯みがきをしてくださいね！</p> <p>きみどりいろ ようし 黄緑色の用紙：<u>むし歯や要注意乳歯がある人。</u></p> <p>はや じゆしん いた すく はや なお 早めの受診が痛みも少なく、早く治ります！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>べん せう 勉強やスポーツにも えい ぎやう 影響する？</p> <p>歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>かお 顔のつくりにも えい ぎやう 影響する？</p> <p>左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>はつ せん 発音にも えい ぎやう 影響する？</p> <p>歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのも、重要な役割を果たしています。</p> </div> </div>
びょういん 病院での けんさ 検査や ちりやう 治療が ひつやう ひと 必要な人	<p>にやうけんさ 尿検査</p> <p>しんでんずけんさ 心電図検査</p> <p>じ び いんこうか 耳鼻咽喉科</p>	<p>はや 早めにかかりつけの小児科に相談しましょう。</p> <p>※同封した学校生活管理指導表も医師に記入してもらってください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>耳垢栓塞って？</p> <p>耳そうじで取れる耳垢は、耳を守ってくれています。さらに、耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的には耳そうじをする必要はありません。それでも耳垢が耳の中に詰まってしまうと、耳が聞こえにくくなったり、耳に違和感が出たりすることがあります。これが耳垢栓塞です。</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>じ じやう せん せき 耳垢栓塞の原因</p> </div> <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #f0e6ff;"> <p>みみ あか 耳垢が たまり過ぎる</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #ffe6e6;"> <p>みみ せうじで 耳垢を奥に 押し込んでしまう</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #e6f0ff;"> <p>お風呂やプールで 耳の中に水が入り 耳垢が膨らんでしまう</p> </div> </div> </div> <p>耳垢栓塞は耳の入口をそっとふく程度の耳そうじを2、3週間に1回するだけで予防できることが多いです。おうちの人や自分では耳垢が取りにくいときは病院で取ってもらうのがおすすめです。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffe6e6; text-align: center;"> <p>もし耳垢栓塞と言われたら 早めに病院に行きましょう</p> </div> </div>
きみどりいろ 黄緑色の ようし 用紙	めいがん 眼科	<p>ぜんいん いじょう 全員が異常なしでした。医師からアドバイスをいただきました↓</p> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 20px;"> <p>まへがみ なが ひと き *前髪が長い人が気になります…。目にかからないよう に短く切ったり、とめたりしましょう。</p> <p>め が かゆい ときは、絶対にこすりません！水にぬらしたハンカチやタオルで冷やすようにしましょう。</p> </div>



受診されたら黄緑色の用紙を学校にご提出ください。よろしくお願いいたします。

ねっちゅうしょう
熱中症にならないために・・・

急に暑くなったり、ジメジメしたり・・・熱中症になりやすい季節になってきました。

しかし、熱中症は正しい行動をすれば防ぐことができます！学校でも、家でも、熱中症にならないように気を付けましょう。

***登校中から帽子をかぶりましょう。**

休み時間の外遊びは、帽子がない人は出られません！

***こまめに水分をとりましょう。**

のどがかわく前に飲むことが大切です！

***気温に合った服装をしましょう。**

今の時期は半そで+寒い時に羽織る長そでの組み合わせがオススメです！



徹底分析！**汗のヒミツ**

に入る言葉をさがそう

1 汗の99%は でできている

汗の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するとき、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。



2 汗の原料は

汗を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



3 悪い汗はニオイと の原因に

にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていたり汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌なニオイの原因になります。



上手な水分補給

汗をかく能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけてこの夏を元気に過ごしましょう！