

ほけんだより6月



令和8年6月22日
神島田小学校 保健室



梅雨に入り、ジメジメした日が増えてきました。湿度が高いと汗が乾きにくく、熱中症の危険が高まります。こまめな水分補給や十分な休養を心がけ、元気に過ごしましょう。

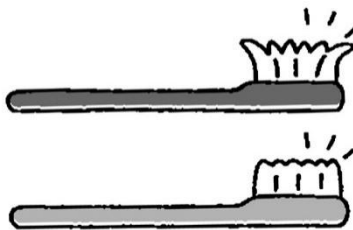


じょうずな歯みがき、できている？



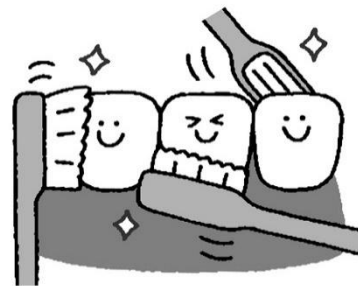
みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

夜の歯みがきが一番大切なのは、寝ている間はだ液が減ることでむし歯になりやすいから。おじいちゃん・おばあちゃんになっても自分の歯で物がおいしく食べられるように、じょうずな歯みがきで歯を大切にしてください。

* 水筒が原因となる外傷について(注意喚起) *

保護者の方へ



転倒した際に首や肩にかけていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷するといった事故の報告が上がっており、中には手術が必要で1カ月以上入院した事例もあるそうです。子どもは腹部臓器の占める割合が大きく肋骨に覆われない肝臓、脾臓などの損傷が多い、皮下脂肪が少ない、また、腹筋が未発達であるために外部からの衝撃により内臓損傷が発生しやすいという特徴があります。

腹部の前方に固いものが位置している状態での転倒が危険であることから、《可能であれば水筒はかばんに入れて持ち運ぶ》、《斜めがけにする場合には水筒が腹部正面に来ないように位置や高さを調節する》ことが受傷のリスクを低下させることにつながります。

出典：消費者庁 みんなの消費安全ナビ「Vol.635 水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意！」

* 日本スポーツ振興センターの申請手続きについて *

学校の管理下*1でのけがで、災害共済給付金の請求を希望される方は学校へご連絡ください。申請に必要な書類(医療機関で記入していただくものと保護者の方に記入していただくものがあります)をお渡しします。初診から治ゆまでの間の医療費総額(医療保険でいう10割分)が5,000円以上のものが対象で、給付事由が発生してから2年間は申請可能です。



*1 学校の管理下…学校の教育活動中【授業(遠足・修学旅行中など校外活動を含む)、部活動中など、休憩時間中、通学中(通常の経路及び方法による通学)を含みます。