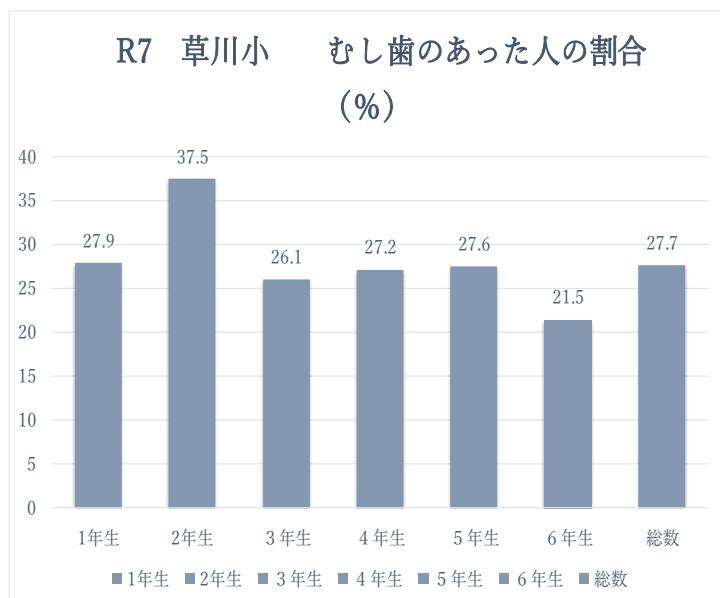


令和7年6月25日
草川小学校 保健室

今年の6月は梅雨に入ったかと思ったら、あっという間に夏になったような気がしていましたが、家の庭のあじさいがきれいに色づき始めほっこりしました。プールも始まり、去年より泳げるようになったと喜んだり、元気に楽しんだりしています。毎日暑い日が続いていますが、子どもたちの体調管理にも十分に配慮しながら熱中症対策を行っています。ご家庭でも水筒持参のご協力と体調管理に気をつけながら夏本番にそなえていきましょう。

むし歯の治療はしていますか？

歯科検診の結果のお知らせを配付しました。今、むし歯治療中の人もいますが、まだ治療に行っていない人もいますね。今月、全学年で歯の健康教室を実施しました。むし歯にならないようにするための生活習慣や歯の磨き方について改めて学習しました。右のグラフは各学年のむし歯のあった児童の割合になります。歯は一生付き合う大切なものです。むし歯があった人もなかた人も、毎日の歯みがきで健康な歯を維持できるようにしましょう。また、かみごたえのある給食のメニューが出されていました。よくかんで食べることも意識してみましょう。



熱帯夜でもぐっすりを目指して エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25°C以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中ついていると調子が悪くなるから」とタイマーをつけている人もいるかもしれません。深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサークュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

湿度

寝るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などの湿度の管理も意外と大切。



☆ 保護者の皆様へ ☆

各検診の結果を配付しています。治療が必要であったお子さんは、必ず治療を受けさせてくださいますようご協力をよろしくお願ひいたします。