



令和3年6月11日
京都市立下京雅小学校
校長 上川 依子
養護教諭 中尾 早織

スクールカウンセラー細川より

今年の梅雨は早かったですが、お子さんのご様子はいかがでしょう。

4月は新しい環境に適應しようと、親子ともドキドキしながら頑張っておられたことと思います。その緊張感と頑張りが強く続くと、知らない間に疲れがたまり、5月、6月と、気力低下・食欲不振・不安・焦り・不眠などの症状が現れることがあります。こうした状態を正式な名称ではありませんが、「5月病」最近では「6月病」とも言ったりします。

お子さんの様子が「いつもと違うな」と感じたら、

- 体を動かす遊びや十分な睡眠など、緊張をほぐす関わり
 - 十分がんばっているよと、ありのままを受け止める関わり
- を心がけてみてください。



気になることがありましたら、スクールカウンセラーにもお気軽にご相談ください。毎週水曜日、教室を回って子どもたちの様子を見守っています。学級担任または養護教諭を通じて、申し込みできます。



「けんこうのきろく」について

春の健康診断がもうすぐ終了します。受診が必要と考えられる場合は個別にお知らせしていますが、異常がなかった場合や身長・体重などについては、「けんこうのきろく」としてまとめ、夏休み前にお渡しする予定です。

健康診断の結果などで気にかかることがあれば、いつでもお問合せください。

暑さ指数 WBGT を基準とした熱中症の予防

暑さ指数 WBGT（湿球黒球温度）とは、熱中症を予防することを目的として、①湿度②日射・^{ふくしゃ}輻射など周辺の熱環境③気温の三つを取り入れた指標で、℃（摂氏度）で示すものです。

気温 (参考)	暑さ指数 WBGT	熱中症運動予防指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31～ 35℃	28～ 31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)
28～ 31℃	25～ 28℃	警戒 (積極的に休憩)
24～ 28℃	21～ 25℃	注意 (積極的に水分補給)

日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より



本校では、グラウンドとアリーナに、暑さ指数 WBGT のモニターを設置し、運動遊びをするかどうか、マスクを外すかどうかの目安として使用しています。

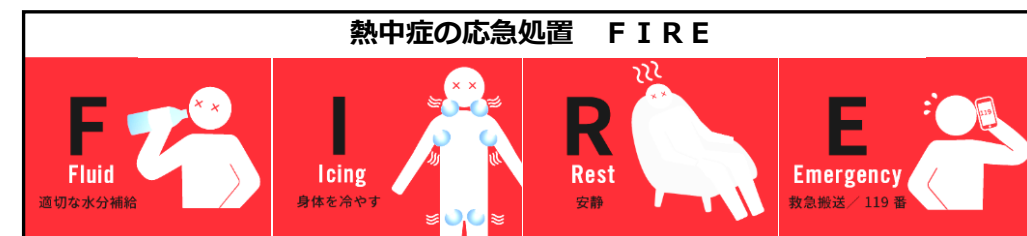
①暑さ指数 WBGT の値を目安にし、マスクを外すよう教職員が声をかける。

②マスクを外したら大きな声を出さないよう伝える。

③マスクを外したら距離を取るよう伝える。

①～③のような声かけを積極的に行って、熱中症と感染症の予防ができるようにしていきます。

また、学校の水道水は安心して飲むことができます。学校薬剤師による飲料水検査で安全が確認されています。ただ、水道水を飲むことに抵抗がある子どもたちもいるようです。十分に水分補給がきるように、水筒の持参をよろしく願いいたします。



6月 すこやか

令和3年6月11日
ほけんの日
4・5・6年生

6月の保健目標

歯を大切にしよう



歯科検診が終わりました。みなさんの、お口の中はどうでしたか？

むし歯だけではなく、歯によごれ（歯垢）がたくさんついてた人も「歯医者さんへ行ってください」というおたよりをわたしています。おうちの人に相談して歯医者さんでみてもらいましょう。



歯歯歯クイズ



Q1

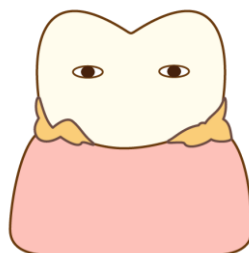
歯は鉄よりも固い。○か×か？



Q2

歯のよごれ（歯垢）について正しいのはどれ？

- ①細菌のかたまり
- ②食べかす
- ③うがいで落ちる



Q3

乳歯は、いつから作られる？

- ①おなかの中にいると
- ②生まれてすぐ
- ③6才になったら



Q4

歯は骨にうまっている

○か×か？



Q5

6才頃にはえる第1大臼歯は、「歯の王様」と言われています。その理由は何でしょうか。

- ①かんむりの形をしているから
- ②かむ力が一番強いから
- ③一番大きな歯だから



Q 1	歯の表面のエナメル質は、体の中で一番固いです。	○
Q 2	表面を指でさわってネバネバしたものが歯垢です。	①
Q 3	おなかの中にいるときから少しずつ作られます。	①
Q 4	歯ぐきの中に、骨があっとうまっています。	○
Q 5	一番大きく、かむ力も強い歯ですが、でこぼこしていたり、はえ始めは、背が低かったりするので、むし歯になりやすいです。	② ③



6月 すこやか

令和3年6月11日

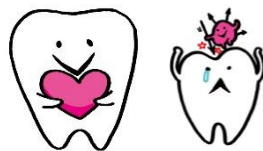
ほけんの日

1・2・3年生

6月のほけんもくひょう

は たいせつ

歯を大切にしよう



歯科けんしん が終わりました。

みなさんの、口の中はどうでしたか？



はははクイズ



Q1

こどもの歯（乳歯）は、いつから作られる？

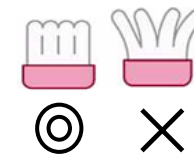
- ①おなかの中にいるとき
- ②生まれてすぐ
- ③6才になったら



Q2

歯ブラシは、どのくらい使ったら、新しくしますか？

- ①1年間
- ②1か月



Q3

6才ごろになると、はえてくる歯は、「歯の王様」と言われています。その理由は何でしょう。

- ①かんむりの形をしているから。
- ②かむ力が一番強いから。
- ③一番大きな歯だから。



Q1	おなかの中 <small>なか</small> にいるときから少しずつ <small>すこ</small> つ作 <small>つく</small> られます。	①
Q2	使い方 <small>つか かた</small> によっても変わ <small>か</small> りますが、1か月 <small>げつ</small> たつと、歯ブラシの毛 <small>け</small> がひらいてくること <small>おお</small> が多いので、かくにんしましょう。	②
Q3	一番大 <small>いちばん</small> きく、かむ力 <small>ちから</small> も強い歯 <small>つよ</small> ですが、でこぼこしていたり、はえ始め <small>はじ</small> めは、せが低 <small>ひく</small> かったりするので、おし歯 <small>ば</small> になりやすいです。	② ③

