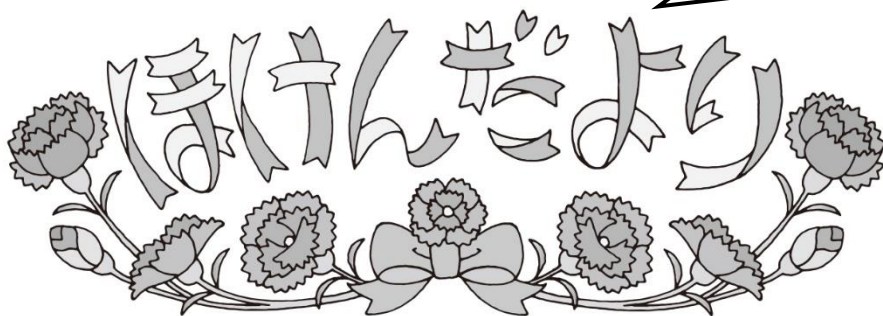


おうちの人と よみましょう



鴻巣市立松原小学校
保健室
令和6年5月1日
第2号

5月は、暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と昼間の気温の差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、「早寝・早起き・朝ごはん」。元気に活動できるように、毎日「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけていきましょう。



かぶつせんこう はじ フッ化物洗口が始まります

今年度のフッ化物洗口は、2～6年生は5月中旬から、1年生は6月から実施予定です。

★フッ化物洗口とは・・・

低濃度のフッ化物水溶液でブクブクうがいをするむし歯予防法です。

フッ化物洗口液は、味にもにおいも特にはありません。また、1回分すべて飲み込んでしまっても安全な濃度に調整されています。

☆「フッ化物」とは

水や食品中に含まれていて、骨や歯の構成成分にもなっています。

私たちが日常的に口にしているほとんどのもの（食べ物や歯みがき粉、飲みもの）にも含まれています。



★フッ化物洗口の仕方

① 紙コップに入った「フッ化物洗口液10ml」を口に含み、1分間ブクブクうがいをする

② 紙コップに吐き出し、ティッシュで口をふいて紙コップに入れ、ゴミ袋で回収する

※洗口後は約30分間うがいや飲食をひかえる

※基本的に、木曜日の朝に教室で行います



★フッ化物洗口に取り組むために、おうちでしておくこと

「朝・晩の歯みがき」を必ずしましょう。

フッ化物洗口をすることで、フッ化物を歯にコーティングさせます。

歯みがきをして汚れを取り除いたきれいな状態で洗口をすることにより、効果が上がります。



がっ けんこうしんだんについて ＜5月の健康診断日程＞

- 1日(水) 尿検査回収日(二次検査、一次検査未提出)
- 1日(水) 内科・結核検診(2年)
- 13日(月) 心臓検診(1年)
- 14日(火) 内科・結核検診(1・3・5年)
- 22日(水) 内科・結核検診(4年)
- 28日(火) 脊柱側弯症検診(5年)
- 30日(木) 耳鼻科検診(全学年)

耳鼻科検診は、
○1・3・5年 耳、鼻、のど
○2・4・6年 鼻のみ
実施します。



急に暑くなった日は
要注意

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、
急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていない
ため、熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い



風が弱い



湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、
調節できる服装で
無理なく上手に過ごしましょう。

これからの気温が上がる時期
は、水筒を持って来て、休み時間
ごとに、のどがかわく前にこまめ
に飲むようにしましょう。また、
活動する前・運動する前は、必ず
水分補給をし、活動中や運動中
は特に多めに、何回も水分補給
しましょう！



おうちの方へ

独立行政法人 日本スポーツ振興センター 災害共済について

学校の管理下でけがなどをした際、給付金が支払われる制度です。

用紙は学校にありますので、担任または保健室までご連絡ください。

「学校の管理下」は、登下校時も含まれます。

負傷等では、医療費総額5000円以上(本人負担1500円以上)で給付対象となります。

学校でのけがで受診するときは、医療機関に学校でのけがであることを伝え、こども医療を
使用せず、立て替え払いをお願いします。本人負担1500円未満で治療が終了となる場合は、
鴻巣市のこども医療をご利用ください。

お手数をおかけしますが、よろしくお願いします。

