

# ほけんだより 6月



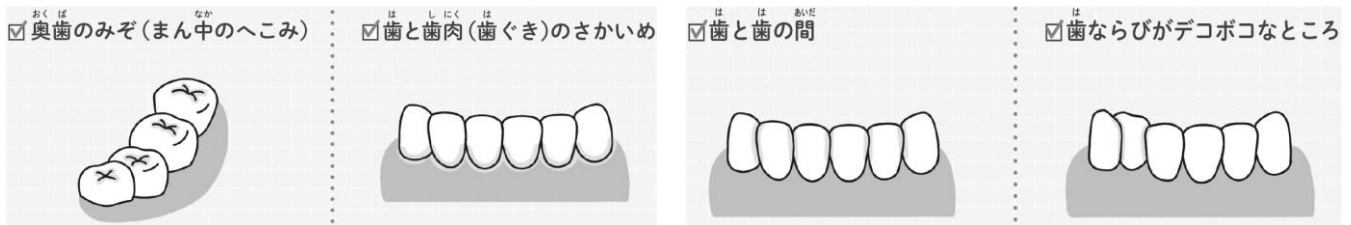
## ■きれいに、大切に…歯と口は“からだの入り口”

食べた後の歯みがきを始めとするむし歯・歯周病予防…。「なぜ口と歯はきれいに、大切にしなければいけないの？」という素朴な疑問にどう答えますか。

歯や口は、私たちが食べ物を取るための、言わば“入り口”です。いつもきれいに健康にしておかないと、しっかり噛んで物を食べることができず、からだを作ったり動かしたりする基になる栄養が取れなくなってしまいます。

『もっと甘いものを、好きなだけ食べたい』『歯みがきはめんどろ』…そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口からからだと心が元気になるように、毎日の生活の中で頑張ってもらいたいと思います。

## ■おぼえよう！歯のみがき残しやすいところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べ物のカスや歯垢が残りやすいです。歯みがきをする時は、これらの場所を特に注意して、時間をかけて丁寧にみがくようにしてください。

## ■歯の定期検診について

「歯と口の健康週間」の目的として、『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』ことが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康に繋がります。とは言え、続けているとどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”です。しっかり食べて生きていくためにも、プロによるケアも活用して手入れを怠らないことが肝心です。

## 梅雨の安全・けが防止

雨が降っている時、傘を正しく使えていますか。梅雨時は例年、雨が多く足下が滑りやすくなったり、見通しが悪くなったりして事故が発生しやすい時季ですが、その他にも、傘の扱い方が悪いことでけがやトラブルが増えます。傘を外で振り回したり、視界をふさぐように顔の前で差したりしないよう気を付けたいものです。

また、風が強い中での傘の使用は、傘が壊れやすいだけでなく、飛ばされて周囲の人に当たってしまうなどの事故に繋がりがちです。天候等の状況を見て、レインコートとうまく使い分けてけがの防止に努めてください。



## 6月の健康診断の予定

日	曜日	検診・検査	開始時間	対象
5日	水	尿検査二次回収	9時まで	尿検査二次対象者になった児童
7日	金	尿検査二次追加回収	9時まで	尿検査二次対象者で2日未提出の児童

※現時点の予定であり、変更することがございます。予め御了承ください。

※健康診断の結果のお知らせは、異常が見られた場合や要精密検査の場合のみ個別でお知らせしております。「〇〇健康診断結果のお知らせ」を受け取りましたら、早めの受診をお願いいたします。耳鼻科・眼科・内科に関しては、水泳指導開始前までに受診していただくようお願いいたします。提出がないと、プールに入れない可能性もございます。予め御了承ください。

※健康診断を欠席されたお子様について、検診・検査に関しては各御家庭で学校医へ受診していただいております。その場合、受診のお願いのプリントをお渡ししておりますので、受け取りましたら早めの受診をお願いいたします。（学校医で受診する場合、受診料は無料です。事前に必ず御連絡していただいてから、受診していただきますようお願いいたします。また、学校医以外の医療機関で受診した場合、受診料は保護者負担となります。）

## 水泳指導が始まります

水泳指導が始まります。

健康管理において、以下の点に御注意くださいますようお願いいたします。

### 1 お願い

- けがや事故防止のため、規則正しい生活を心がけてください。（十分な睡眠・朝食）
- 爪が伸びていると怪我につながる場合があります。水泳指導の前日に爪の長さをチェック、爪切りをしてきてください。
- アタマジラミ感染予防のため、頭髮の衛生に御注意ください。（洗髪・定期チェック）

### 2 水泳の授業に参加できない病気など

- 体調不良の場合（風邪、下痢など）
  - 尿検査・心電図検査の精密検査を受けるようにいわれ、その結果が出ていない場合
  - 耳鼻咽喉科の病気
    - ・中耳炎等で、医師から止められている場合。
  - 皮膚科の病気
    - ・感染症の病気、とびひ、化膿しているけが
    - ・アトピー性皮膚炎で医師から止められている場合
  - 目の病気
    - ・感染症の病気
  - その他
    - ・医師から止められている場合
- ※ 心臓疾患、腎臓疾患、てんかん等で定期的に総合病院に通われており経過観察を要する疾病のあるお子様は、「学校生活管理指導表」の提出をお願いします。
- ※ 持病や健康状態で特に配慮を要するお子様には、指導者の目が届きやすいように水泳帽の色を変えるなどの対応を担当から相談させていただく場合があります。

### 3 その他

水泳学習の参加にあたって、健康面で学校へ知らせておきたいことがあるときや御心配なことがありましたら、連絡帳などで担任や養護教諭にお知らせください。

## お知らせ

昨年度の学校保健委員会で行われた講演会の動画が学校ホームページにアップされました。本校内科校医の藤間先生によるHPVワクチンの接種についての講演であり、保護者の方にもぜひ御覧いただきたい内容となっております。