

# ☂ ほけんだより 6月号

令和6年6月3日

上板橋小学校 保健室

気温が高くなる日が増え、熱中症指数（WBGT指数）が警戒（25以上）になる日も出てきました。外に出る時は帽子をかぶる、こまめに水分補給をするなど、学校でも連日のように呼びかけています。熱中症は環境要因（気温や湿度が高いなど）と体の要因（睡眠不足、朝食を食べしていない、体調が悪い、水分不足、暑さに慣れていないなど）によって起こります。暑さで体調不良を起こした子たちに話を聞いてみると、睡眠不足や、十分な水分を補給していない傾向があるように思います。早寝早起きでたっぷり睡眠を取り、起床後はコップ1ぱいの水分補給、朝食で栄養と水分・塩分を補給して、日中の暑さに備えましょう。

## 【6月 主な保健行事】

日時	項目	注意事項など
3日（月）	歯科健診1回目 （2、4、6年生 五組）	・朝は歯をみがいてきましょう。 ・歯科健診は全部で2回です。 ・欠席者健診を行うかどうかは現時点では未定です。
6日（木）	歯科健診2回目 （1、3、5年生）	
18日（火）	内科健診（欠席者） 榛名移動教室前健診 （5年生）	・体操着を持ってきてください。 ・5年生は体温カードを忘れずに持ってきてください。 ・欠席者健診の児童には担任経由で声をかけさせていただきます。
7月 9日（火）	五組榛名移動教室前 健診 （五組の5、6年生）	・体育着を持ってきてください。 ・五組の5、6年生は、体温カードを忘れずに持ってきてください。

## 【歯と口の健康習慣】

6月4日（火）～6月10日（月）までは、「歯と口の健康週間」です

### むし歯のなりたち

むし歯をつくるミュータンス菌は、食べ物に含まれる糖分をエサにしてプラーク（歯垢）を作ります。食べたり飲んだりした後に歯をみがかないと、だんだんと歯がベタベタしてきますが、あのベタベタがプラークです。プラークの中で増えたミュータンス菌が糖分から酸を作り、この酸でむし歯を作ります。

## プラークと歯みがき

プラークはベタベタして歯にしっかりくっついているので、うがいでだけでは落ちません。糖分や食べかす、プラークなどむし歯の原因となるものを取り除くために、ていねいな歯みがきが必要です。

## みがき残しの多い場所

- ① 歯と歯のあいだ
- ② 歯と歯肉のさかい目
- ③ 奥歯のかみ合わせ部分
- ④ 歯並びがデコボコしているところ

★生え替わりの時期にある児童の歯はデコボコとしています。「みがいている」から大丈夫ではなく、「みがけている」かをチェック(点検)してあげてください。きちんと「みがけている」かどうかは、歯医者さんでの染め出しや歯みがき指導の際に確認してもらうのも一つです。一生使う歯を大切にしましょう。

## 【水泳授業が始まります】

### 水泳前にチェックしましょう

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 顔色はいつもと同じですか？    | <input type="checkbox"/> 睡眠は十分にとれましたか？        |
| <input type="checkbox"/> 朝食はしっかり食べましたか？   | <input type="checkbox"/> ジュクジュクした傷や発疹はありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> つめは短く切っていますか？    | <input type="checkbox"/> 熱は平熱でしたか？            |
| <input type="checkbox"/> 喉の痛みや鼻水はありませんか？  | <input type="checkbox"/> 充血や目やに、瞼の腫れはありませんか？  |
| <input type="checkbox"/> 耳鼻科や眼科検診を受けましたか？ |   |

(※欠席した方にはお知らせを出しました。水泳指導開始前までに必ず受診してください。)

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> (健診を受けて治療が必要な場合) 治療は済んでいますか？       |
| <input type="checkbox"/> (治療中の場合) 主治医から水泳授業に参加して良いとされていますか？ |

## 【健診関連】

### 健診をお休みされた方へ

耳鼻科と眼科については、学校で健診を受ける機会がありませんので、個人で受診をお願いいたします。尚、校医以外の病院を受診する場合は、病院名と受診日を養護教諭までお知らせください。

### 心臓検診について

二次検査やエコー検査が必要な児童には、5月にお知らせを配布しています。一次検査で異常が認められなかった児童には、お知らせを歯科健診の結果と同封し返却します。心臓検診や尿検査で二～三次検査等を受けた児童は、結果が出るまで水泳授業は見合わせとなります。(検査で見つかる心臓疾患や腎疾患の中には水泳禁止の指示が出ることがあるため。)ご了承ください。

### 6月健康診断 結果返却について

「歯科健診の結果」：全員の児童に返却します。保健連絡用封筒は速やかに学校へ返却してください。全項目の結果については、全ての健康診断の終了後に一覧をお渡しします。ご家庭で保管してください。