

保健だより

下阿多古小学校
令和7年6月号

先日の運動会では、楽しく元気よく競技にはげむ子供たちの姿がみられました。6月になり梅雨の時期を迎えます。雨でじとじと蒸し蒸しする日もあれば、真夏のような暑さの日もあります。熱中症も心配される時期ですので、気温や湿度が高い日は、こまめな水分補給や涼しいところで休憩することなどに気をつけて過ごしましょう。



6月の保健目標 歯を大切にしよう

☆ 6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。むし歯の原因や上手な歯みがきの方法を知り、大切な歯を守りましょう。



6月の保健行事



2日(月) 健康安全の日 ・むし歯予防、上手な歯みがきの指導を行います。

・生活習慣チェックの結果と6月の体重を記録して、健康手帳を提出してください。

6日(金) 耳鼻科検診(全学年：午後) ・耳、鼻、喉の検診をします。

25日(水) 内科検診(全学年：午後) ・栄養状態、皮膚の状態、心臓、胸、貧血、脊柱のチェックなどをします。

☆内科検診に向けて、次の書類の提出をお願いします！

<6月4日(水)配付、6月10日(火)提出締め切り>

結核問診票・運動器健診調査票・脊柱健診調査票

※5年生は、自然教室事前健康調査もいっしょに提出してもらいます。

個人情報保護のため、個人封筒に入れて提出してください。



内科検診の受け方について

※親子で事前に確認しておいてください。

- ①体操服を着たまま受けます。
- ②体操服(下着)の下から、聴診器を入れて心音を確認します。
- ③最後に後ろ向きでおじぎをして、背骨のチェックをします。
※背骨のチェックの際、体操服をまくる場合もあります。
- ④衝立を立てて、個別の診察スペースを確保します。必ず養護教諭が立ち会います。
- ⑤当日欠席の場合は、後日、学校医の医院まで保護者が付き添い、健診を受けてもらいます。該当者には学校から連絡をします。



歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？

物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べたらずちに歯みがきすることが大切です。

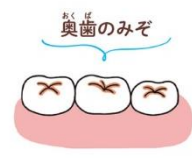
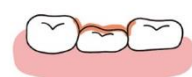
むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？

歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

みがきのこしが
起きやすい場所



歯の高さが違うところ



～おうちの方へ～ 早期受診にご協力お願いします！

先日、歯科検診の「結果のお知らせ」を全員に配付しました。「歯科受診が必要です」にチェックがあった場合は、できるだけ早期に歯科医院を受診し、治療を始めてください。かかりつけの歯科医院があり、定期的に受診をされていて、次回診察がしばらく先になる場合は保健室までお知らせください。



水泳指導について



今月から、体育で水泳が始まります。安全に行えるよう、下記のことに注意をしましょう。

- ① 持病等で、主治医より水泳に関する指示を受けている場合は、必ず担任と養護教諭に管理内容と配慮事項をお申し出ください。
 - ② 体調が悪いときはプールに入れません。体育の見学は、本読みカードや連絡帳等で、学級担任に連絡をお願いします。（月経で見学の時は、お子さんを通して養護教諭に伝えてください。）
 - ③ 体を清潔にし、着替えや頭髮の始末がすばやくできるようにしておきましょう。
 - 手足の爪は短く切り、頭髮は水泳帽子の中に入れやすい髪型にしましょう。また、短時間で着替えたり、髪を自分で結びなおしたりできるようにしておきましょう。
 - ピン止め、飾りのついたゴム、ばんそうこう類ははずしてください。
 - 学校に貸出用の水泳帽子はありません。
- ※ アタマジラミは、住環境の変化から季節を問わずみられるようになりました。心配な場合は、養護教諭に御相談ください。