

保健だより



令和7年5月30日 No.3
松山小学校 保健室

まもなく梅雨の時期となり、不安定な天候が続きます。元気な子供たちが外で遊べなくなる日が続くかもしれません。季節の変わり目で体調を崩しやすくなるので、家庭でも健康管理をよろしくお願いします。

<6月の保健行事>

- 6/4 (水) 歯科検診 (1, 2, 3年, 特支) 13:30~
- 6/10 (火) 尿検査二次 (該当者, 未検者)
- 6/11 (水) 尿検査二次予備日
- 6/12 (木) 眼科検診 (全学年) 13:15~



- 検診のある日に欠席して受けられなかった児童に、受診のお知らせを配付しています。耳鼻科検診を除き、その他の検診については事前に電話で連絡してから6月30日までに受診をしてください。期日まで受けられない場合はお知らせください。
- 6月中に所見があった児童に、「治療のすすめ」の用紙を配付します。なるべく速やかに医療機関を受診して下さるようお願いいたします。(個人毎の封筒に入れて配付しますので、封筒は担任に返却してください。)
 - ・内科, 眼科, 耳鼻科 → 所見があった児童に配付
 - ・歯科, 心臓病検診 → 検診を受けた児童全員に配付
 - ・視力 → 視力がC, Dだった児童に配付 (配付済です)
 - ・聴力 → 聴力検査で聞こえが悪かった児童に配付 (配付済です)
 - ・尿検査 → 尿検査の二次検査を受けた児童全員に配付
- 健康診断の結果を記入した用紙は、10月10日の1学期の終業式の時に通信票と一緒に配付します。回収はしませんので、家庭で保管してください。
- 学校の健康診断は、病気の有無等を発見するスクリーニングの役割があります。詳しい診断結果につきましては、かかりつけ医または専門医で診ていただくようになります。

熱中症に注意しましょう



これから気温や湿度が高くなり、熱中症の危険性が出てきます。以下のことに気を付けてください。

- 水分補給の声掛けをこまめに行っていきますので、毎日水筒を持たせてください。水筒の中身は、水かお茶でお願いします。
- 梅雨の時期は、真夏の暑さに体が慣れること (暑熱順化) が必要です。そのためには、早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活をして、体力をつけておくことが大切です。
- 特に症状がなく、気温が高く熱中症になる恐れがある場合は、マスクをはずしていいことを推奨します。うちでも、息苦しさを感ずる場合などは、マスクをはずしていいことを伝えてください。

雨天でも室内でも油断大敵!



こまめに休養と水分補給をしよう。

<裏面もご覧ください>

<6/4~6/10は歯の衛生週間です>

○6/4~6/10は「歯と口の衛生週間」です。学校では給食後の歯みがきを毎日取り組んでいます。「食べたらかみがかく」という習慣を小さいうちから身に付けることで、「歯みがきをする気持ちがいい」「むし歯予防になる」ということが理解できると思います。特に夜ねる前の歯みがきが大切なので、家庭でも忘れずにするようお声掛けください。

○今年度、大崎市教育委員会の事業で、歯科保健指導を5、6年生を対象に実施します。市の歯科衛生士さんがおいでになり、主に歯肉炎の予防について、自分の歯や歯肉を観察する実技を通して学習する内容です。1~4年生に対しては、養護教諭が学年に合わせた保健指導を実施します。

おぼえよう!

歯の **みがき残しやすい** ところ

奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ

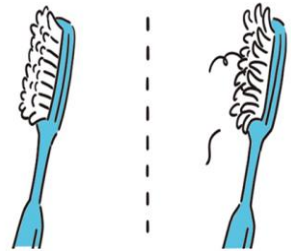


どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残しやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。



<歯ブラシチェック>

毛先がボサボサに広がっていたら交換しましょう。



<歯みがきの仕方>

ゴシゴシみがきではなく、軽い力で小さく動かすシャカシャカみがきをすることがポイント!



ブラッシング



力の入れすぎに注意!

歯ブラシで力を入れてみがくと、歯肉が傷ついてしまいます。歯ブラシはえんぴつを持つような持ち方で、ゴシゴシみがきではなく、シャカシャカと軽くみがきましょう。