

保健だより



令和8年6月1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>

- 6/1 (月) 眼科検診 (全学年) 13:00
- 6/4 (木) 歯科検診 (1、2、3年、特支)
- 6/23 (火) 尿検査二次 (該当者、一次未検者)



- 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
 - ・聴力 → 聴力検査で聞こえが悪かった児童に配付
 - ・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、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。(スポーツドリンクは甘いので、余計にのどが乾いてしまいます)
- 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。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1~2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかろう



汗をかいたらこまめに水分補給

< 6 / 4 ~ 6 / 10 は歯の衛生週間です >

5月29日から歯科検診が行われています。全体的にむし歯の本数は増えてはいませんが、乳歯のむし歯をそのままにしていること、歯垢の付着や歯肉炎の状態の児童が多いことが目立ちます。歯みがきがていねいに行われていなかったり、夜みがかないで寝てしまう子供も多いのではないのでしょうか。

小学生のうち、家庭での声掛け（特に夜寝る前）をしていただき、きちんとみがいているかどうかのチェックをしてもらおうといいですね。乳歯と永久歯の生え替わりは特にむし歯になりやすいので、おうちのかたが仕上げみがきをしてあげるといいかと思います。

むし歯は、「歯が溶ける病気」なので、一度むし歯になってしまったら、自然には治りません。かかりつけの歯科医で治療していただきたいと思います。

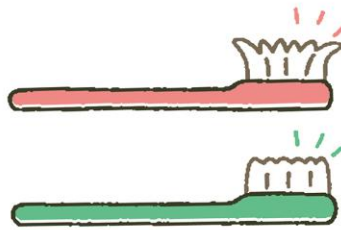
6月4日から6月10日まで歯の衛生週間となっています。それにちなんで、保健委員会で作成した動画を流したり、養護教諭がクラスごとに保健指導を行います。歯みがきの大切さを伝えていきたいと思っています。

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。

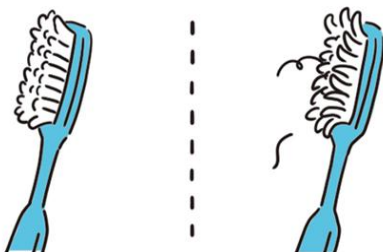


じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

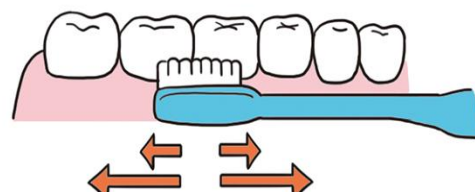
<歯ブラシチェック>

毛先がボサボサに広がっていたら交換しましょう。1~2ヶ月に1回は交換しましょう。



<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！



*学校で使う歯ブラシを点検していただき、適宜交換をお願いします。またコップの清掃もお願いします。