

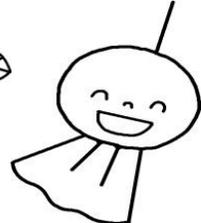
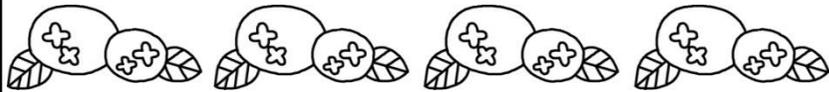
# ほけんだより



2019. 6. 4  
 おおたかの森小学校  
 保健室 NO3

ほけんもくひょう  
 保健目標

たいせつ は まも  
 大切な歯を守ろう



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！  
 毎日、ごはんの後に歯みがきをしていますか？毎日なげなく行  
 っている歯みがきですが、きちんとした方法でみがかないと、歯の汚  
 れが落ちません。また、歯ブラシの毛先が開いたら新しい歯ブラシ  
 にしましょうね。



## ちゃんとみがけているかな？ は 歯みがきチェック✓

<p>毛先がふぞろいになっていたらアウト！</p> <p>歯ブラシは毛先が開いてきたら交換している。</p>	<p>2～3本ずつきざみに、横に動かしてみがいている。</p>
<p>歯垢が残りやすく、みがきにくい場所もみがけている。</p>	<p>歯みがき剤は、ひととおりみがいた後、歯ブラシの先に少量つけて仕上げにしている。</p>
<p>1日に1回は鏡を見ながら、ていねいにみがいている。</p>	<p>定期的に歯医者さんで点検してもらっている。</p>

### 6月の保健行事

4日(火)	歯みがき大会：4年生
5日(水)	内科検診①(2、4年生)
6日(木)	市内健歯コンクール
12日(水)	内科検診②(1、3年生、そよかせ)
13日(木)	内科検診③(5、6年生)

詳しい内容については、  
 URL：  
<https://www.lion-dent-health.or.jp/>  
 検索してみてください。

おおたかの森小学校には、歯のきれいな6年生がたくさんいました！  
 代表として、2名の6年生が健歯コンクールに参加します。



## 梅雨つゆの熱中症ねっちゅうしょう予防よぼうについて

くもりや雨あめが多い梅雨時おお つゆ ときであっても、  
熱中症ねっちゅうしょうには十分な注意じゅうぶん ちゅういが必要です。



### 注意ちゅういその1 梅雨つゆの晴れ間は まで急に気温きゅう きおんが上がる



この時期じきはまだ体からだが暑あつさに慣なれておらず、  
効率こうりつよく汗あせをかき出すことができません。  
そのため体温調節たいおんちょうせつがうまくいかず、熱中症ねっちゅうしょう  
を起こしやすくなります

### 注意ちゅういその2 ムシムシして湿度しつどが高いたか時とき

湿度しつどが高いと、かいた汗あせが乾かわきにくく、熱ねつが  
体からだにこもりやすくなってしまいます。

毎まい日の生活リズムせいかつを整ととのえて体力たいりよくを維持いしておくことはもち  
ろんですが、軽かるい運動うんどうなどで体からだを徐々じょじょに暑あつさに慣なれさせる、  
水分すいぶんをこまめにとるなど、本格的な猛暑ほんかくてき もうしょが訪おとずれる前まえに、予防よぼう  
習慣しゅうかんづけていくことが大切たいせつになります。

## 保護者の方へ

★健康診断の結果、「異常の疑い」があった場合に、「検診結果のお知らせ」の用紙をお渡ししています。学校の集団検診では詳しい検査ができませんので、早めに専門の病院で検査・治療を受けられるようお願いいたします。治療が終わりましたら、用紙を担任に提出してください。なお、受診しても『異常なし』となることがありますが、これは学校の健康診断がスクリーニング(病気・異常の疑いがあるものを選び出す)であるためです。ご理解・ご協力をかさねてお願いします。

また、経過観察中や管理中で受診の必要のない場合には、その旨を保護者が記入し、担任に提出してください。(鼻炎・結膜炎など以前からアレルギーとしてお持ちのお子さまにも、治療のおすすめの用紙を出す場合がありますが、これは学校医が現時点で炎症があり受診が必要と判断しているものです。)全ての健康診断の結果は、7月に配布する健康の記録でご確認ください。

身体計測の個人票を返却いたします。ご確認ください。

## ★校医の先生から【眼科 都築先生】

サッカーチームに所属している子、視力低下を感じてから数日後に、眼科を受診したところ網膜剥離の診断を受けた児童がいました。視力低下が疑われる場合は、早めに眼科を受診してみてください。

視力検査でB以下には、お知らせを配布しています。この機会に受診をお願いします。