



令和6年(2024年)6月4日
札幌市立みどり小学校
保健室 No.4

暑さに体を慣らしておきましょう

気温がどんどん高くなり、初夏とはいえ熱中症が心配されます。まだ暑さに慣れていない体は発熱や吐き気、腹痛など体調不良を引き起こします。暑さは体力を消耗させます。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、万全な体調で今月から始める水泳学習やその他の室外活動にのぞみましょう。

腹部の不調は汗の始末に関係します。下着の着用と汗ふきタオルで体の冷えを防ぎ、紫外線や虫刺症対策としても衣服などに気を配りましょう。



健康診断の結果と今後の予定

視力検査(全学年)

→片眼でもB(0.7)以下の場合、お知らせしました。

色覚検査(2年希望者)

→検査希望者全員にお知らせしました。

聴力検査(1・2・4年)

→再検査をお勧めする人にお知らせしました。

眼科健診(1・4年)

→アレルギー性結膜炎の疑いなどがみられました。

耳鼻科健診(1・4年)

→アレルギー性鼻炎・副鼻腔炎の疑い、耳垢^{じこうせんそく}栓塞などがみられました。

歯科健診(全学年)

→治療や観察が必要な人にお知らせしました。

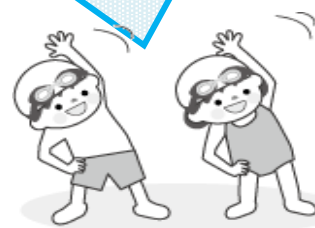
内科検診(全学年)

→アレルギー皮膚疾患の疑いがみられました。

尿検査(全学年)

→6月6日に第2回目検査日、6月20日に第3回検査日です。1次検査を受けていない人や再検査が必要な人には6月5日に検査のお知らせを配付いたします。尚、第2回検査日に1次の検査が出来なかった児童は、来年度の検査になります。

もうすぐ水泳学習！
プールに入れない疾病や
プールで悪化する症状が
ないか確かめておきましょ
う。(鼻炎、中耳炎、耳垢
栓塞、皮膚炎、けがなど)



プール学習が
始まります！

6月後半から水泳学習が始まります。安全に楽しく行うために、夏に向けての健康管理など、御協力をお願いいたします。後日、水泳学習の参加調査を配付いたします。水泳学習当日の朝は、別紙で配付いたします水泳学習健康カードに、当日の健康状態や参加の可否を必ず保護者の方が記入し、忘れずにお子さんに持たせてください。

水泳学習終了後は、子どもたちは体力を消耗していると思いますので、夜はたっぷりと睡眠をとって体力回復に努めるよう、御家庭でも配慮していただければと思います。

よろしくお願いします。

歯みがきで健康な歯を



歯が折れちゃった!



まさかのケガでびっくりしますよね。でも、あわてないで!

○ すること

- ・ 欠けた歯や、折れた歯を拾う
- ・ 歯を保存液か牛乳につける
- ・ 至急、歯医者さんへ

欠けたり折れたりした歯は、もとに戻せることがあります。薬局で買える保存液か、なければ新しい牛乳パックにつけて(牛乳の中にいれて)、すぐに歯医者さんへ。



✕ してはいけないこと

- ・ 歯根を手でさわる
- ・ 水道水などで長時間洗う
- ・ 歯を消毒液につける
- ・ 抜けたところをさわる



口呼吸

は デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも
口がちょっと開いてい
る…そんな人は口呼吸
がクセになっているかもしれません。



口呼吸をしていると

- 口の中が乾燥してだ液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。



寝る前の歯みがき

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ?

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



大切なワケ

☆ 今月は全学年、歯の健康についての児童向けほけんだより“いきいき”を発行しました。

◆ 6歳きゅう歯は大切な大人の歯! ◆ よく噛むといいことたくさん! ◆ 上手な歯磨きの仕方 ◆ 歯並びの話

◆ 歯肉炎の予防 *など、学年によって内容が変わります。御家庭でもぜひ一緒に見てみてください。

