

ほけんだより 6月

家庭数配付

札幌市立有明小学校
保健室 No. 3
平成 30 年 (2018 年)
6 月 6 日 (水)

先月末は絶好の運動会日和となり、本校でも無事に運動会を終えることができました。練習の段階からほとんど雨に降られることもなく、大きなケガや体調不良者も出ず、平和な運動会でした。

さて、6 月は崖の彫刻をはじめ、行事が目白押しの 1 学期のようやうく折り返し地点です。日頃不調を訴えることが少ない有明の子どもたちですが、最近目はかゆかったり、虫にさされたという子をよく見かけます。

また、札幌市内ではノロウイルスがでているとの報告もありました。今月も元気いっぱい乗り切れるように、ご家庭でしっかり寝て、しっかり食べる習慣を意識して生活させてみてください。保健室からも引き続き、サポートしていきたいと思ひます。



6月の健康診断・健康調査

＜歯科健診＞ ☆全学年対象
5 月 30 日 (水)

⇒予定通り終了しました。

6 月 1 日から 4 日にかけて、結果プリントを配付しました。
むし歯の有無にかかわらず、全員に結果をお知らせしています。

みてくださったのは
真栄フジタ歯科診療所
藤田先生です。

＜見学旅行前健康調査＞

☆ 5・6 年生対象

12 日 (火) 配付

⇒18 日 (月) 回収

泊を伴う行事です。

2 日間の生活で配慮が必要な
ことなどをお知らせください。
調査票に書きにくいことは直接
担任や養護教諭までご連絡
ください。



＜水泳学習健康調査＞

＜全校お泊まり会前健康調査＞

☆全学年対象

12 日 (火) 配付

⇒18 日 (月) 回収

7 月からの水泳学習に向けた
健康調査です。今回の調査に
加え、プールに入る当日は、朝の
健康観察もお願いいたします。
お忙しい中とは思ひますが、
子どもたちの安全のため、ご理解
とご協力をお願いいたします。

＜眼科健診＞ ☆1・4 年生対象

19 日 (火) 5 時間目

ものもらいやさかまつ毛、斜視などが
ないか診てくださいます。

※平成 28 年度より、2 年生のみ色覚検査の希望調査をとっています。

10 日までに、希望者について色覚検査を実施し、その結果により必要
に応じて新田先生に診ていただくことになります。他の学年でも希望するお子さんにはいつでも検査
ができますので、担任か養護教諭にお知らせください。

みてくださるのは
回明堂眼科の
新田先生です。



健康診断まもなく終了！

みんなちがってみんないい



19日の眼科健診が終わると、1学期に予定していた健康診断は全て終了です。提出物などのご協力、ありがとうございました。

2学期は、9月に1年生の心臓検診、10月に全学年対象の身体二計測と視力検査を予定しています。

子どもたちには、それぞれの健康診断の結果をまとめたカードを作って渡します。健康診断の内容や結果をふり返し、「自分の体の様子はどうかだったかな？」「健康ってどういうこと？」ということを、考える機会になればと考えています。ご家庭でもお子さんと一緒にご覧ください。

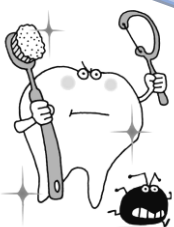


6月4日には、「第75回全国小学生歯磨き大会」を5年生対象に行いました。真剣に授業に参加し、「今日から歯磨き頑張ろう！！」と意欲的な姿勢が多く見られました。ご家庭でも話題にしていただけると、子どもたちの振り返りの機会となると思います。朝と夜の歯磨き習慣がつくように、お声かけをお願いします！

歯科健診の結果から

～学校歯科医 藤田先生より～
全体的に良好ですが、一度治療した歯にむし歯が再発している子どもが見られます。

また、歯の裏に歯石が付着している子どもが見られ、注意が必要です。



全部口の中の病気です

むし歯



- 口の中の細菌（主にミュータンス菌）がつくりだす酸によって、少しずつ歯が溶かされていく病気です。
- 放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。

歯周病



- 歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。
- 進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

むし歯・歯周病を防ぐには

1. 正しいブラッシングで、プラークを取り除く

歯垢（プラーク）は、むし歯や歯周病を起こす細菌のすみかです。

2. よくかんで食べる

だ液には、口の中をきれいにする作用があります。

3. タバコを避ける

タバコの煙は、歯ぐきに影響し、歯周病のリスクを高めます。

必ず治療を

むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。



顎関節症



- あごの関節でクッションの役割を果たしている関節円板がずれたり、あごのまわりのじん帯などが炎症を起こす病気です。

こんな症状に注意

- ◆あごが痛い
- ◆口が開かない
- ◆あごを動かすと、音がする



1つでも思いあたる場合は、歯科医へ。

口内炎



- 口の中の粘膜に炎症が起こる病気で、口の中にできた傷などが原因で起こります。
- 多くは、1週間ぐらいで治ります。

口内炎になったら

- ◆口の中を清潔に保つ

こまめに、ブクブクうがいをします。

- ◆症状がひどいとき、長引くときは、歯科医へ

