

6月

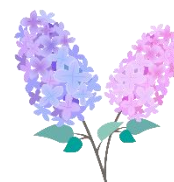
ほけんだより

No.3

2026.6.2
簾舞小学校
保健室

運動会ではたくさんの応援をありがとうございました。子どもたちの力を出し切って仲間とがんばる姿はとっても輝いていました✦

本日、水泳学習の事前健康調査を配付しました。提出期限は5日(金)です。ご記入・ご提出をよろしくお願いいたします。



熱中症対策、よろしくお願いします!!



○**水筒**: 氷が多めだと、飲み切ったあとに水飲み場で補充しても「冷たくておいしい」と子どもたちに評判です。

○**涼しい服装**: 半そで半ズボン、冷感素材や風を通しやすい素材がおすすめです。

○**朝ごはん**: 塩分と水分をチャージするために必須です! 何も食わずに登校するのは避けましょう。

○**十分な睡眠**: 寝不足は暑さへの抵抗力や体温調節機能の低下に繋がります。



気温が上がり、順調に環境が整えば6月後半には水泳学習がはじまる予定です。健康調査で何うような体調面だけでなく、気持ちの面でも心配な点や配慮が必要なことがありましたら、事前にご相談いただければと思います。(水泳学習前に全学年にプライベートゾーンについて指導を行う予定です。)

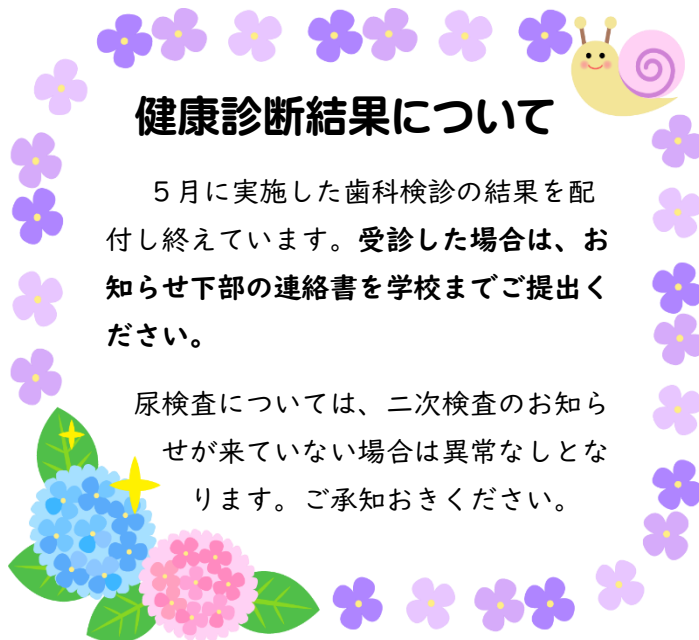
6月の健康診断

- 3日(水) 聴力検査(1・2年生)
- 4日(木) 聴力検査(3・5年生)
第2回尿検査日
※5/21欠席者、二次検査対象者
- 8日(月) 聴力再検査
- 18日(木) 第3回尿検査日
※二次検査対象者のみ
- 19日(金) 眼科検診(1・4年生)
- 22日(月) 耳鼻科検診(1・4年生)

健康診断結果について

5月に実施した歯科検診の結果を配付し終えています。受診した場合は、お知らせ下部の連絡書を学校までご提出ください。

尿検査については、二次検査のお知らせが来ていない場合は異常なしとなります。ご承知おきください。



佐藤先生からのアドバイス!



歯科検診後、黄色い用紙で結果のお知らせを配付しました。歯科検診はむし歯の有無だけでなく、歯並びや歯みがきが不足していないか、歯ぐきは腫れていないかなど、歯と口の健康を総合的に診てもらっています。

歯科検診結果をきっかけに、むし歯だけでなく歯周病を防ぐためにも、ご家族で歯みがきに力を入れてもらえたらと思います。



歯列・咬合ってそんなに大事?!

歯並び 噛み合わせ

とっても大事!! 歯並びや噛み合わせは、噛む・話す・呼吸・体のバランスなどの発達に影響が見られる場合があります。見た目だけの問題ではないんです。歯並びでお知らせを出した子の多くは全体的に歯列不正というより、1~2本心配な歯があるという状態でした。系切り歯が八重歯になってしまったり、歯並びの悪さがみがきにくさに繋がることでむし歯や歯周病になりやすくなったりしてしまうそうなので、一度歯医者さんで相談してみることをおすすめします。



むし歯がなければ 歯医者さん不要?!

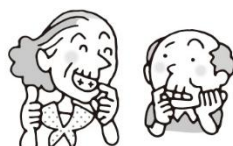
NO!! 佐藤先生によると、仕上げみがきをしなくなったりむし歯ゼロで年齢を重ねたりしていくと、おうちの方がお子さんの口の中を見る機会が減ってしまい、むし歯や歯並びなど口内の変化に気づきづらくなるとおっしゃっていました。子どもの歯から大人の歯への生え変わりによる歯並びの変化などにもなかなか気づけないそうです。だからこそ、**定期受診が大切**なんです! 歯が痛くなってから受診すると、「痛いことをされる」「こわい」という気持ちが強くなって歯医者さんへの抵抗感や拒否感が高まってしまうので、痛い歯がなくても定期的に受診するのがオススメです。



「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本! 日本では20本が目標(80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動)なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なので、プラークコントロール(歯垢が取れているか)や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのでね。

