

保健だより

令和4年6月1日

東村山市立秋津東小学校

No.3 養護教諭 菊地由香利

*** おうちのひとと、いっしょによみましょう ***

6月の保健目標

はをたいせつにしよう！

つゆをげんきにすごそう！



6・7月の保健行事



6月1日（水） 心臓検診（欠席者）＜5/26 検診欠席者／保護者付き添いのもと市役所＞

2日（木） 尿検査二次（予備日）＜二次検査対象で5/26 未提出者＞

3日（金） 移動教室事前検診 ＜6年生 13：30～＞

7月22日（金） 脊柱側わん検診＜内科検診にて抽出された者／会場は別途通知＞

※今年度の該当者はいませんでした。

＊尿 検 査：5月26日に提出できなかった人は、忘れずに提出しましょう。

（前日、トイレにスポイトなどの器具を置いておきましょう。）

＊移動教室前検診：上下体育着を持ってきましょう。

「移動教室健康観察表」を毎日記入し、検診当日も持参しましょう。

★学校医の検診で、治療のお勧めをもらった人は、早めに病院で診てもらいましょう。

結果は病院で用紙に記入していただき、学校まで提出してください。

異常が見られなかった（受診の必要がない）検診結果については、1学期終わりにお知らせいたします。

★学校での健康診断はあくまでもスクリーニングです。照明など病院で測定・検査・検診をする環境とは異なりますので、ご了承くださいますようお願いいたします。

水泳の授業が始まります！

6月28日から体育の授業で水泳が始まります。

プールや海などは事故が起こりやすい場所でもあるので、ふざけたりせず、集中して取り組みましょう。また、安全に水泳を行うために右の点に注意しましょう。

1	2	3	4	5
プールの前に注意すること				
・長い髪はゴムでまとめる			・耳掃除をして爪を切っておく	
・シャワーでしっかり頭や体を洗う			・前日は十分に睡眠をとり、当日は朝食をしっかり食べておく	
・体調が悪いときは無理をしない			・必ず準備体操を行う	

※体調面で心配なお子様には「白帽子」の着用をお願いしています。事故防止のためですので、ご理解ご協力くださいますようお願いいたします。



5月19日に「歯科検診」がありました。歯科校医の三上先生にみていただきましたが、『4～6年生のみがき残しが気になるね…』とおっしゃっていました。いそがしい朝は特に歯みがきがいい加減になってしまうかもしれませんが、中・高学年のみなさんも朝よゆうをもって支度をして、しっかりと歯みがきをしていきたいですね。

こんな子はむし歯に要注意！

- ★あまいものばかり食べる子
- ★やわらかいものばかり食べる子
- ★よくかまない子
- ★歯みがきがきらいな子

少しでも当てはまる人は、むし歯になりやすいので注意しましょう！

また、歯科検診の結果のお知らせで「むし歯」と言われた人は、早めに歯医者さんへ行って治療をしましょう！

＼ 意外に重要 ／ 歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、**みがくタイミング × みがき方 × 歯ブラシの質。**



はみ出してない？

意外に重要なのが「歯ブラシの質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。



力、入りすぎてない？

1カ月も経たないうちに毛先が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。

雨の日のキケンを知って 事故防止

雨の日は晴れの日に比べ、交通事故件数が約5倍になると言われています。お子さんが出かけるときは「いつもと同じではない」ことを伝え、歩行者ができる対策をしましょう。

なぜ？

- 傘で視界が狭くなる
- 車の音が聞こえにくい
- 車の運転手から見えにくい
- 水たまりや傘で通れる場所が狭くなる



どうする？

- 前がよく見えるように傘を持つ
- 遊びながら歩かない
- 目立つ色の傘や服を選ぶ
- タテ1列になって歩く

雨の日は、時間にゆとりを持っておくことも大切です。朝、少し早めに起こしてあげてくださいね。

