

# ほけんだよい 6月

2023. 6. 1  
 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



梅雨の季節になりました。雨の日が多くなり、室内で過ごす時間も多くなります。けがをしないように、安全に気をつけて過ごしましょう。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。ごはんを食べた後は歯をみがき、きれいな歯を保ちましょう。



## 6月の健康診断



月	火	水	木	金
			1 尿検査 予備日② (未提出者)	2 尿検査予備日③ 内科検診 (前回欠席者・2年生 ・3年8～9組)
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20 尿検査二次 (対象者のみ)	21 歯科検診 (全学年)	22	23
26	27 尿検査 二次予備日	28 眼科検診 (2・3・6年 前回欠席者)	29	30

内科検診……心臓や皮膚の病気はないか、背骨が曲がっていないか、貧血ではないかなどを診てもらいます。

眼科検診……目のかゆみ・赤み・痛みはないか、瞼がはれていないかなどを診てもらいます。

歯科検診……齲歯(虫歯)がないか、歯周病(歯の周りの病気)がないか、歯の並びは悪くないかなどを診てもらいます。

## 歯と口の健康

歯と口の健康についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。



**Q1** 健康に良い食べ方はどっち?  
 A 早く食べる  
 B ゆっくり食べる

**Q2** よくかんで食べると、脳はどう感じる?  
 A おなかがすいた  
 B おなかがいっぱい

**Q3** よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている?  
 A 消化・吸収をよくする  
 B 脳に酸素を運ぶ

**Q4** だ液がたくさん出る食事はどっち?  
 A 歯ブラシ  
 B 歯

**Q5** どちらの歯のみがき方が良い?  
 A 1本ずつみがく  
 B 力いっぱいみがく



Q1=B Q2=B(脳にある「おなかがいっぱい」と感じる満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ) Q3=A(消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って、体への消化・吸収をよくする) Q4=B(ファストフードより、ごはん、きんぴらごぼう、焼き魚などの和食は、かむ回数が多くなりだ液がたくさん出る) Q5=A(歯ブラシの毛が広がりな程度の方で小さざみに動かし、歯1本ずつ丁寧にみがいていく)



保護者の皆様へ

### ～健康の記録について～

昨年度より「健康の記録」は健康調査目的のみの使用となり、健康診断結果は、別紙にてお配りしています。（市内統一です。）今年度の健康診断結果も、別紙にて通知表と一緒にお配りする予定です。

### ～はしかワクチン接種について～

国内でははしか（麻しん）の感染事例が報告されています。はしか（麻しん）は感染力が強く、空気感染もするので、手洗い、マスクのみで予防はできません。予防接種が最も有効な予防法といえます。お子様が1度しか接種を受けていないようでしたら、2度目の接種をお勧めします。

### ～プール授業について～

6月の初めよりプール授業が開始いたします。朝登校時には必ず健康観察を行い、プールに入れる状態かどうか確認してください。爪を切っているか、髪の長い児童は髪をしばっているかの確認も併せてお願いいたします。

### ～熱中症予防について～

暑い日が続いています。熱中症予防のため、水筒の持参をお願いいたします。中身はスポーツドリンクも可能ですが、スポーツドリンクの中には糖分も多く含まれているので、虫歯予防や給食の栄養をしっかりと摂るためにも、2分の1程度に薄めることをお勧めします。

また、学校での活動中には体育がない日でも汗をかくことが多いです。汗拭きタオルの持参も、併せてお願いいたします。



## 学校での定期健康診断の様子について

4月の半ば頃から、学校医の先生方による定期健康診断がはじまりました。

＜内科検診＞



＜耳鼻科検診＞



＜眼科検診＞



＜歯科検診＞



＜心電図検診＞



昨年度に引き続き、感染症対策を行いながら、学校医の先生方は、使い捨て手袋をつけ、一人一人丁寧に診ていただきました。器具を見て、怖がる児童もいましたが、落ち着いて検診を実施することができました。

歯科検診は6/21(水)に実施する予定です。