

ほけんだより

令和6年5月保健室
川崎市立稲田小学校
川崎市立中央支援学校稲田分教室

運動会も終わり、これから本格的に夏が近づいてきています。運動することで少しずつ体を暑さに慣らし、こまめな水分補給を心がけ元気に夏を過ごせるよう指導していきます。ご家庭でも十分な睡眠を心がけ、暑い日の登下校には帽子をかぶる、水筒を持たせるなど熱中症予防のご協力をお願いします。

健康診断 6月の予定

日にち	検査項目	学年	お知らせ
6日(木)	歯科検診	1年、2年、6年、ひまわり級 たんぼぼ級	朝、歯磨きを忘れずに行ってください
7日(木)	心臓病検診	1年	体育着・紅白帽を使用しますのでご準備ください
20日(木)	歯科検診	3年、4年、5年、欠席者	朝、歯磨きを忘れずに行ってください

結果のお知らせについて

◎歯科検診の結果のお知らせにつきましては、**所見のない児童にもお知らせを配付します。**

内容を確認し、歯科受診が必要な場合は病院で受診ください。

◎6月をもちまして、すべての健康診断が終了します。ご協力ありがとうございました。結果のお知らせをもらった場合は、疾病に関する早期発見・早期治療につながり、児童の学力向上や心身の健康状態が保たれます。ぜひ、病院受診をおすすめします。また、受診後はお知らせを学校までご提出ください。

内科校医・岡野晶子先生（さくらクリニック院長）からの内科検診アドバイス

- 今年には蕁麻疹や湿疹を訴えるお子さんが多いようです。蕁麻疹や湿疹がひどくなるとこれからの季節は、「とびひ」になる可能性があります。日頃から、疲れすぎない生活を心がけ、よく睡眠をとりましょう。
- めまいや立ちくらみがする、朝が起きられないことが頻回に続くようでしたら、起立性調節障害(OD)の可能性もあります。起立性調節障害は気圧の変化や自立神経の乱れなどから起こります。お子さんの気になる様子がありましたら、小児科へご相談ください。

感染症情報

◎これから夏に近づくと流行る感染症の報告が増加しています。夏に流行る感染症は、**はやり目(流行性角結膜炎)、手足口病、水ぼうそう、プール熱等**があります。主に発熱し、目の充血や、皮膚に普段と違う発疹が見られたりします。普段と違う様子がありましたら病院へ受診をお願いします。**これらの感染症は出席停止扱いとなり、学校へ登校する際は登校許可書が必要となります。**

◎通年を通して、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症の報告があります。引き続き、感染予防のためにも日頃から手洗いの徹底をお願いします。

令和6年6月4日（火）～10日（月）は「歯と口の健康週間」です。

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識と、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、合わせて早期発見及び早期治療を徹底することにより派の寿命を延ばし、健康の保持増進につながることを目的としています。稲田小でも歯科検診があります。家族の健康を考えるきっかけとして意識して歯と口の健康週間を過ごしましょう。

歯と口の健康Q & A

Q、むし歯ではないのに受診は必要でしょうか？

A、病院の歯科医・歯科衛生士は、普段歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去したり、歯石（スケーリング）やフッ素の塗布など自分で行う歯みがきではできないケアもしてくれたりします。自分で毎日行うケアと、歯科医・歯科衛生士が行うケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながります。歯科検診をきっかけに病院でのケアを行えるようお願いいたします。

Q、歯ブラシが手元がないとき、歯みがきの代わりにできることはありますか？

A、歯ブラシがない場合はうがいで済ませましょう。うがいをする時は少量の水を口に含んで何度も行った方が効果は高まります。また、だ液は口の中をきれいに保つはたらきがあります。だ液は「耳の下」「頬」「あごの下」を手で揉むと出やすくなります。水が使えない災害時にも役立ちます。

「百の治療より一の予防」、つまりは「予防は治療に勝る」

定期的に受診していれば丁寧なケアで予防ができます。むし歯になっても早期に見つけて短い治療で済みます。特に問題がなくても定期的に歯と口の状態を病院で診てもらいましょう。

水泳指導が始まります！！ プールに入る前に次の□を確認しましょう。

□目・耳・鼻に感染症はありませんか？

※眼科検診、耳鼻科検診で疾病が見つかった場合は速やかに病院へ受診し治療を行ってください。

□たくさん寝ましたか？

※睡眠不足はプール中の危険な事故につながる可能性があります。早めに寝るよう心がけましょう。

□忘れ物はありませんか？

※帽子やゴーグルは身体を守るための大切な道具です。また体温チェックを忘れずに行いましょう。

□爪は短く切りましたか？

※水の中では両手を大きく使って運動します。友達に爪があたったり、自分の爪が割れたりしないよう短く切ってからプールに入りましょう。

稲田小教職員も水泳指導実施前に心肺蘇生研修会を行っています。お子さんの安全第一で水泳指導を行っていきますので、ご家庭でもお子さんの体調管理の徹底をお願いいたします。また、少しでも体調がすぐれない場合は無理せず見学するようお願いいたします。