

ほけんだより

家庭数 R7-6月号

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

ほ たいせつ
「歯を大切にしよう」

引用：健康教室 東山書房

あめ ひ あんぜん 雨の日も安全にすごしましょう！

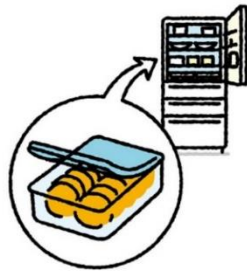
天候が心配される中ではありましたが、運動会を無事に終わることができました。日々の健康観察や暑さ対策など、保護者の皆様のご支援により、児童が安全に取り組むことができましたと思います。ありがとうございました。

これからやってくる梅雨の時期は、雨で足下が滑りやすかったり、傘や雨具で視界が悪かったりと、けがをする危険が高まります。また雨上がりなど湿度や気温が高く、日差しが強くなるなどの環境下では熱中症になりやすくなります。気を付けなければならないことが多い6月ですが、お子さんが安全に過ごせるよう引き続き声掛けをしていきます。

ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手を洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食料を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかり加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



【消費期限】食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。

◆ 歯科健康診断結果のお知らせについて

6月26日(木)の歯科検診終了後に、異常の有無に関わらず全員に結果のお知らせの用紙を配付いたします。お受け取りになりましたら、次の内容を参考にお子さんの結果をご確認ください。

歯科健康診断結果のお知らせ		
健康診断(歯科健診)の結果、下記の○印のとおりでしたのでお知らせいたします。		
健康診断の時には特に問題は見つかりませんでした。これからもこの状態を保つために歯磨きや食生活に注意すると共に、定期的にかかりつけ歯科医等のチェックを受け、歯・口の健康づくりを心がけましょう。		
今のところ治療の必要はありませんが、下記の印の点について注意がありましたので、かかりつけ歯科医等のもとで予防に心がけてください。		
該当○印	注意事項	説明
○	要観察歯(CO)	むし歯の一手前歩の状態の歯があります。かかりつけ歯科医等に相談して積極的な予防をお願いします。
○	歯列・咬合・顎関節症異常	歯ならびの状態・かみ合わせの状態に軽度の異常があり、定期的な観察が必要です。
○	歯垢付着	歯の表面に細菌のかたまりであるプラーク(歯垢)が多少付着しています。ていねいに歯をみがきましょう。
○	歯肉炎症(歯肉炎)	歯肉に軽度の炎症があり、定期的な観察が必要です。ていねいに歯みがきをすることで消滅すると思われれます。
下記の○印は医療従事者の疑いがあります。なるべく早くかかりつけ歯科医等にみてもらい、受診報告書を学校へ提出してください。		
○	う歯(むし歯)	むし歯は一度かかると、かかりつけ歯科医等の治療を受けなければ、絶対になおらない病気です。適切な治療を受けて、なおたら再発しないように歯はていねいに歯をみがきましょう。
○	要注意乳歯	乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)にはえかわる時期に、永久歯の出る場所にまだ乳歯が残っているか、永久歯が出るのにじやまになり歯並びが悪くなる場合があります。
○	歯列・咬合・顎関節の異常	歯並びの悪いもの、かみ合わせの悪いもの等があります。かかりつけ歯科医等とご相談ください。すでに受診済の場合や、ご家庭で経過観察中の場合はその旨ご連絡ください。
○	歯垢付着(歯石)	歯垢をそのまま放っておくと硬く変質し、歯の表面に付いてしまいます。それが歯石です。歯垢や歯石が付いていると歯肉の炎症となりますので、早めにかかりつけ歯科医等で除去してもらいましょう。
○	歯肉炎	歯をとりまわっている歯肉(歯ぐき)が炎症を起こす病気です。歯の汚れや歯石の刺激、または歯垢の付着が原因で歯肉の腫れや出血がひどくなる場合があります。歯肉が腫れたり痛み、化膿してうみが出る場合があります。
○	その他	

受診の必要はありません。

今のところ治療の必要はありませんが、注意をして予防に心がけましょう。

疾病異常の疑いがあるのでなるべく早く受診しましょう。



◆定期健康診断について

【6月の定期健康診断日程】

★印のある日は、学校医が来校して行う健診や業者が行う健康診断の日です。欠席の場合は、学校医のクリニックや専門機関を直接訪問して健康診断を受けていただくことになりますので、なるべくお休みのないようご配慮ください。

日	曜日	定期健康診断実施内容
16	月	色覚検査6年（希望者）
17	火	色覚検査4年（希望者）
18	水	色覚検査1年（希望者）
26	木	歯科検診（全学年）★

歯科検診の日、朝ごはんを食べた後は、しっかり歯をみがいてから登校しましょう！



【定期健康診断結果のお知らせについて】

定期健康診断の結果、異常の疑いや疾病の疑いがあった場合には、「結果のお知らせ」の用紙をお渡ししています。用紙をお受け取りになりましたら、なるべく早く医療機関を受診していただきますよう、ご協力をお願いいたします。ご記入いただいた「結果のお知らせ」は各担任までご提出ください。お子さんの健康な学校生活のため、ご協力をお願いいたします。

- ・視力検査、聴力検査、内科検診、耳鼻科検診、眼科検診、心臓病検診の結果については、異常の疑いや受診の勧めがあった場合に「結果のお知らせ」の用紙を通してお知らせをさせていただきます。
- ・歯科検診、尿検査の結果については、検診結果に関わらず全員に配付をいたしますので、記載内容をよくご確認ください。

※なお、全ての健康診断結果を載せた「けんこうカード」は、夏休み前に配付、回収させていただきます。詳しくは次号をご確認ください。

◆6月の保健目標「歯を大切にしよう」

食べたあとの歯みがきをはじめとするむし歯や歯周病予防。以前、児童から「どうして歯をみがかなければいけないの？」と素朴な疑問を寄せられたことがあります。歯や口は、私たちが食べ物をとるための、いわば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんで食べ物を食べることができず、からだを作ったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまいます。「もっと甘いものを好きにだけ食べたいな…」「歯みがきはめんどくさいな…」といった気持ちにストップをかけて、歯と口からからだと心が元気になるように、毎日の生活の中で頑張っていってほしいと思います。



歯をみがくとイイことがいっぱい！

歯垢や食べカスがとれてせいけつに！

むし歯や歯周病をふせぐ！

ミュータンス菌をへらす！

歯みがきのポイント

- ★食べたらすぐ歯をみがく！
- ★歯ブラシを歯面にきちんとあてる！
- ★軽い力でみがく！
- ★歯ブラシを小刻みに動かす！