

5月のほけだより

宇都宮市立平石北小学校

令和4年5月9日

NO. 2

4月から学校が始まったかと思えば、急にお休みになったり、再開したりと学校のペースをつかむことが難しかった人もいると思います。さらにゴールデンウィークがあり、生活リズムを作りにくくなっているかもしれません。自分なりにリフレッシュする時間をうまく作り、規則正しい生活をしましょう。



《 5月の健康診断 》

日時	内容	対象者
5/12 (木)	歯科検診	全学年
5/17 (火)	内科検診	全学年
5/20 (金)	尿検査	全学年
5/23 (月)	心臓検診	1・4年
5/25 (水)	耳鼻科検診	全学年
5月中	色覚検査	4年生 希望者

健康診断の結果 活用のコツは…

知る

どれくらい成長したかな？ おうちの人と確認しましょう

振り返る

歯みがきはできていた？ ゲームのやりすぎ？ 普段の生活を見直してみましょう

《 成長痛？スポーツ障害？ 》

5月17日(火)の内科検診では運動器検診といって、骨や筋肉・関節などに異常がないかもお医者さんに診ていただきます。成長期になると、ケガをしていないはずなのにひざや足に痛みが出ることがあります。成長痛かな？と思っていると、実際には「スポーツ障害」だったという可能性があるので注意が必要です。

スポーツ障害

運動で同じ部位を使いすぎたり、激しい運動を繰り返すことで起きる障害。



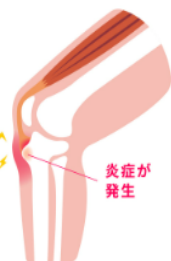
おとな こども

こどもの骨の特徴

こどもの骨は大人の骨と比べて細く、やわらかい骨です。そのため傷つきやすく、ケガをしやすのが特徴です。

☆オスグット病

膝の曲げ伸ばし・飛ぶことが多いスポーツをしている人がなりやすく、膝下の骨が筋肉に引っ張られて傷つき痛みがでます。



☆シーバー病

かかとの骨が運動したときに引っ張られて傷つき足に痛みがでます。



☆野球肘

肘関節の使い過ぎが原因で起こります。肘の骨同士がぶつかることで骨に痛みがでます。





★歯科検診結果について

5月12日（木）に全学年を対象に歯科検診が実施されます。歯科検診の結果につきましては、治療の必要の有無に関わらず、全員にお渡しします。結果を確認し、お子さまの歯の状態についてぜひご家庭で話題にしてみてください。また、必要に応じ受診をお願いします。

① CO・GOとは？

お知らせのなかに「CO」「GO」と表記がありますので、それぞれが表す意味についてご紹介します。

COとは



完全なむし歯ではないが、歯みがきをおろそかにしたり、甘い物を食べ続けていたりするとむし歯になる可能性がある歯のこと。**※「むし歯になりかけの歯」**

GOとは



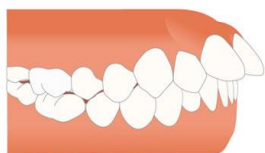
歯石は付いていないが、プラーク（歯垢）により歯肉に**軽い炎症がおきている状態**。

CO・GOは丁寧な歯みがきや、生活習慣を改善することでまだ改善できる可能性がある歯です。必ずしも病院を受診する必要はありませんが、必要に応じてかかりつけの歯科医の指導をお勧めします。

② かみ合わせ・歯並びについて

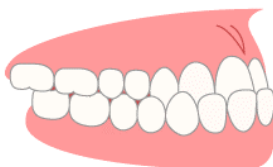
歯科検診の結果、かみ合わせ・歯並びについて歯科医の受診が必要と診断されたお子さんにつきましては、歯科検診結果のお知らせの紙と一緒に「歯列・咬合についてのお知らせ」という紙を配布しますのでお読みください。

※【歯科検診で見つかりやすい歯列・咬合の不正】



① 上顎前突

上の前歯が前方に出ている



② 反対咬合

上下の前歯のかみ合わせが逆になる



③ 開口

奥歯をかみ合わせても前歯がかみ合わず、隙間がある

朝や給食の時間を使って

今年度は給食の時間に定期的に保健についての放送をしています。1回目の4/27（水）は『健康診断ってなんのため？』についてお話をしました。今後も様々な内容を伝えていく予定です。



- ① 自分の健康に関心を持とう！
- ② 病院で治療をしよう！

朝の時間を使って「新型コロナウイルス感染症対策」についての動画を視聴しました。これは栃木県薬剤師会協力のもと作られた動画です。下記のQRコードからもご視聴いただけます。

