

# ほけんだよ

宇都宮市立泉が丘小学校

令和5年5月31日

NO. 3

梅雨の季節になりました。湿度・気温とも高くなり、天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので注意が必要です。衣服で調節したり、汗をかいたら着替えたりするようにしましょう。また、水分補給もこまめに行いましょう。



## 健康診断スケジュール

《6月》

日時	内容	学年
6/1 (木)	耳鼻科検診	全学年
6/2 (金)	内科検診	2-1, 2-2, 3年生
6/8 (木)	尿検査2次	該当者
6/9 (金)	内科検診	2-3, 2-4, 4年生
6/15 (木)	眼科検診	全学年
	尿検査2次予備日	該当者



6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間といって、歯や口の中の健康を見直す一週間です。みなさんは、普段、口の健康を意識していますか？食後の歯みがきを、いつもより丁寧にみがいてみたり、歯ブラシの状態をチェックしてみたりするなど、自分の歯と口の中の健康を守るにはどうしたらよいか考えて行動してみましょう。

### ①むし歯になりやすい習慣は？...



★食後に歯みがきをしない



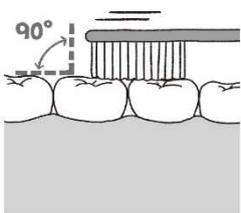
★食べ物をよくかんでいない



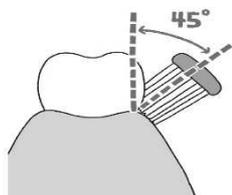
★ダラダラ食べる



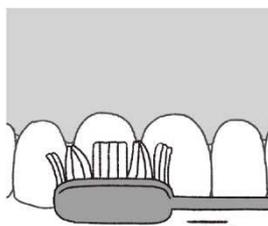
### ②むし歯になりやすい場所は？...



★おく歯のかみあわせ



★歯と歯ぐきの境目



★歯と歯の間

3つのポイント  
はとくにいてね  
いに！





すいえいがくしゅう  
水泳学習が  
はじ  
始まります！

6月12日(月)から水泳学習が始  
まれます。健康診断で、異常が見つ  
かった場合は、水泳が始まる前に、  
病院を受診しておきましょう。  
水泳学習の前日は、体調を整え  
るよう、しっかり休むことが必要で  
す。

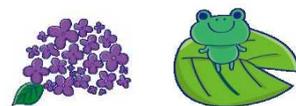
すいえいがくしゅう ちゅういてん  
水泳学習の注意点

- しっかり準備運動する
- プールサイドを走らない
- 飛び込まない
- タオルの貸し借りはしない



保護者の方へ

◆◆◆歯と口の健康について◆◆◆



歯科検診結果から

	むし歯あり	歯の汚れ	歯肉炎症
1年	25人	2人	1人
2年	12人	28人	0人
3年	15人	10人	1人
4年	17人	22人	2人
5年	29人	18人	4人
6年	6人	33人	4人
合計	104人	113人	12人

歯科検診の結果、泉が丘小の13%の児童にむし歯  
があることが分かりました。本校は例年、全国平均と比  
べ、むし歯を保有する児童が少ないです。一方で、7人  
に1人の割合で歯の汚れを指摘されています。

今月は、歯と口の健康週間が実施されます。学校で  
は、保健委員会の児童が、6月5日～9日までの5日  
間、給食時の校内放送で歯と口の健康について発表や  
クイズなどを行い、呼びかけをする予定です。ご家庭に  
おかれましても、歯と口の健康について話題にしてい  
ただけるとありがたいです。

先日、歯科検診の結果をご家庭にお渡ししました。専  
門医での検査や治療の必要なお子様は、早めに受診さ  
れますようお願いいたします。また、CO(要観察歯)・GO  
(軽度の歯肉の炎症)など、専門医の指導が必要なお  
子様につきましても、治療をしなくても健康な状態に戻  
れるうちに、対処していただければと思います。



◆◆◆水泳学習に向けて◆◆◆



6月12日(月)から水泳学習が始まります。下記の点について、ご協力いただきますようお願いいたします。

- ★耳鼻科検診・眼科検診において、受診が必要となったお子様につきましては早期に受診され適切な指導を受けてください。
- ★水泳は陸上での運動の4～10倍の運動量があるため体力を消耗します。前日には十分な睡眠時間を確保してください。また当日は、朝食をとらせていただき、健康観察を入念に行い水泳カードへの記入をお願いいたします。

