

ほけんだより6月

清原南小学校
令和7年6月
NO. 3

今年も雨の季節がやってきました。この時期は蒸し暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差があります。衣服を上手に調整しましょう。また、体がまだ暑さに慣れていないために熱中症になることもあり、注意が必要です。元気に梅雨を乗り切るために、朝食をしっかりと食べ、水分をこまめに補給しましょう。



おうちのかたへ お子様の水筒の事故にご注意を

熱中症対策で水筒を持って過ごすことが多い時期ですが、腹部に水筒がある状態で児童が転んだ場合、内臓を損傷するなど大きな事故が発生することがあります。市の教育委員会から注意喚起がありましたので、お知らせします。ご家庭で下のことについて、お子様と確認してください。

- ①なるべく水筒は腹部に抱えないようにすること
(可能なときはバック等に入れる)
- ②水筒を首や肩にかけた状態で走らないこと
- ③活動の際には水筒を置くようにすること

「キラキラウィーク・朝ごはん食べよう週間」に関する学校での取組を紹介します。

いいんかいじどう だいかつやく ～委員会児童が大活躍～



【歯みがきティーチャー】保健委員会児童が「歯みがきティーチャー」となり、1・2年生に「上手な歯みがきの仕方」について話しました。内容は、歯ブラシを動かすときの力の強さ、歯のみがき残しが多い場所、歯ブラシの持ち方、歯ブラシの交換するタイミングなどについてです。委員会児童は、わかりやすく伝えるにはどうしたらよいか考 えたり、工夫をしたりしながら練習をしました。保健委員会が学級の子供たちの前で活動することは初めてでしたが、「緊張したけど、大きな声でがんばってできた。」と達成感を感じた児童が多くいました。歯みがきティーチャーの資料は、保健室前に掲示しましたのでぜひ見てください。

【歯についての〇×クイズ】

〇×クイズを、給食委員会児童が給食の時間に校内放送しました。



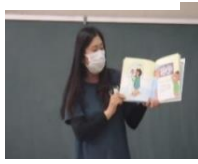
は かん ほん よ き 歯に関する本の読み聞かせ



ししょ せんせい
司書 すずき先生



ふくこうちよう
副校長
やまき先生



かがやきルーム
かわむら先生

読み聞かせて読んだ本は図書室や保健室にありますので、ぜひ読んでみてください。

ぜんこくしょうがくせい は たいかい ねんせい 「全国小学生歯みがき大会」(5年生)

自分の歯肉を観察したり、歯肉炎の予防のため、正しいブラッシング法、デンタルフロスの使い方などを学んだりしました。「毎日デンタルフロスを使いたい。」と感じた児童が多かったです。



かがみ
鏡を見てデンタルフロスに挑戦！歯肉を傷つけないように。

第82回全国小学生歯みがき大会サイトQRコード⇒



できているかな? 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しい歯みがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる
ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

保護者の方へ

◆◆◇歯と口の健康について◇◆◆

	乳歯のむし歯あり	永久歯のむし歯あり
1年	3人	0人
2年	8人	0人
3年	7人	1人
4年	6人	0人
5年	2人	0人
6年	0人	0人
合計	26人	1人

今年の歯科検査の結果は、左の表のとおりです。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が、特に乳歯のむし歯がある児童が、低学年に多いことが分かります。乳歯のむし歯は次にはえてくる永久歯に悪影響があることがあります。

先日、歯科検診の結果をご家庭にお渡ししましたので、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)・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。

脳脊髄液減少症／漏出症 について

先日、研修会で栃木医療センター 脳神経外科 倉前先生のお話を聴講しましたので、お知らせします。

原因：交通外傷や転倒などによる頭部全身外傷や、手術、発熱、非外傷性(原因不明)のものまである。

症状：起立性頭痛、頭痛、めまい、耳閉感、耳鳴、羞明、視野障害、嗅覚異常、味覚異常、頸部痛、背部痛、呼吸苦、腰痛、腹痛、下痢、便秘、月経異常、手足のしびれ、手足の脱力、手足のふるえ、脱毛、肌荒れ、爪や毛が伸びない、気分不快、無気力、睡眠起床障害、学習障害、記憶障害、注意障害など

県内では、栃木医療センターが、特に診断や治療に力を入れているようです。お子様やご家族のことで気になることがございましたら、「**栃木医療センター脳神経外科脳脊髄液漏出症問合せフォーム**」で問い合わせできますので、ご活用ください。

さらに脳脊髄液減少症について【宇都宮市教育センターや県のホームページでも掲載されています】

横になって寝ている間は楽になり、起き上がると再び症状に襲われるケースや、横になって寝ている間も常時症状に襲われ続けるケースなど、その現れ方は人によって様々ですが、いずれの場合も、日常生活に大きな支障をきたします。脳脊髄液減少症について、詳しくは「**さくら連絡網**」で配信した県のリーフレットをお読みください。

救急時に備えた職員研修

本校では、消防署の方をお招きし、心肺蘇生法とAEDの使い方等の職員研修を毎年行っています。AEDは、心室細動などの不整脈で心臓がけいれんし、心停止の人を救命するための医療機器です。さくら連絡網でお知らせしておりますが、本校のAEDは**体育館通路にあります**。日本AED財団によると、心臓が原因で突然心停止となる人は、なんと1年間で約9.1万人。一日に約250人、6分に1人が心臓突然死で亡くなっています。しかし日本は、**AEDの使用率が約5%と低いようです**。AEDは、電気ショックが必要か自動で判断してくれますので、緊急時には、近くの人にAEDを持ってきてもらうこと、体にパッドを装着させることが大切です。

近くの人と交代しながら
心臓マッサージを!



さらに、食べ物の窒息が起きた場合の対応として、**背部叩打法**、**ハイムリック法**を教えていただきました。宇都宮では、救急車が到着するまで約9分程度かかるそうですので、命を救うために周囲の人の協力が必要です。ご家庭でも、家族を救うために緊急時に備えてできることや、窒息予防のためによく噛んで食べる等、話題に出していただければと思います。消防庁の「**応急手当WEB講習**」で検索すると、動画で応急手当を学ぶことができますので、ご活用ください。