



みんなげんきね

令和6年度 6月号 峰小学校 保健室



おうちのひと
いっしょに読みましょう。

日差しのもとでは暑く感じる日も増えてきました。湿度が高く蒸し暑い日は汗が蒸発しにくい分、熱が体にこもって熱中症のリスクが高まります。こまめに水分補給をして、熱中症対策に努めましょう。

また、6月からはプールも始まりました。健康診断で異常がみられた人は、早めに医療機関を受診し、体の調子を整えて、楽しく安全に活動できると良いですね。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

は たいせつ
歯 を 大切に しよう

6月4日～10日は



家族で歯と口の健康を考えよう！



6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です。今年度のスローガンは、「歯を見せて 笑える今を 未来にも」です。本校では、毎年2回の歯科検診を行っていますが、年に2回検診を設けている学校は多くありません。どうして峰小は、年に2回の検診を行っているのかと言うと、生えだての永久歯は組織が柔らかいため、むし歯になりやすく、歯の健康状態の確認が必要だからです。小学生にとって、歯の健康管理はとても大切なことなのです。

【どうして、むし歯や歯周病の治療をするのか？】

むし歯の歯の根には病巣があり、そこにあるむし歯の菌が血液にのって全身を回ります。そうして、全身におこるあらゆる病気（例えば、心臓病・脳血管疾患・腎臓病・糖尿病・目の病気・敗血症など）の原因になることがあるからです。

【乳歯のむし歯は放っておいてよいのか？】

乳歯のむし歯が影響して、永久歯がきちんとした位置に生えないことがあります。だから、乳歯のむし歯は治療が必要なのです。

また、乳歯のむし歯では経過観察ということがあります。それは、進行性のむし歯ではなく、再石灰化という状態になっている場合です。歯科医の判断で、きちんとした管理のもとでの経過観察であり、自己判断で乳歯のむし歯だからと放っているのとは違います。

本校の学校歯科医 坂入先生は、3年生の歯の健康教室でも、児童が興味関心をもてるような授業をしてくださいます。とても熱心な先生です。その坂入先生の思いは、「小学校6年間で生えてきた永久歯は宝物なので、むし歯にしないで卒業してほしい。」です。

歯医者さんに行くのが苦手な人も多いですが、半年に1回は定期検診を受け、一生自分の歯で食べることができる健康な歯を保ってください。

むし歯を予防するためには

毎日の歯みがきをしっかり・ていねいに！

時間をかけてみがきましょう。とくに、夜寝る前の歯みがきは、保護者の方も一緒にお手伝いをお願いします。ミュータンス菌（むし歯菌）がいる「歯垢」が歯の表面につくと、歯みがきでないと落ちません。



砂糖が多く入った食べ物や飲み物を取り過ぎないようにしましょう！

お菓子ばかりではなく、果物や、おにぎりなどをおやつにすることをお勧めします。

また、ダラダラと食べることはよくありません。おやつは食べる量と時間を決めましょう

プールの 前まえの日に チェック

☐ 目・耳・鼻め みみ はなに感染症かん せん しょうはありませんか？

☐ たくさん寝ねましたか？

☐ 忘れ物わす ものはありませんか？

☐ 爪つめは短く切りみじか きましたか？



【治療勧告を配付しています】

定期健康診断の結果、検査や治療が必要なお子様には、「〇〇検診の結果のお知らせ」という治療勧告のお手紙をお渡ししています。

耳鼻科や眼科、内科検診で所見があった人は、プールに入水可能かどうか、または、プールの際に配慮が必要かどうかを、お医者さんに判断してもらうためにも、早めに医療機関を受診しましょう。

また、歯科検診の結果、治療が必要とされた人も、早めに治療を開始することで悪化を防ぎ、治療期間が短くなったり、痛みが出る前に治療を終えられたりします。

なにより、体に不調があると、勉強や運動で本来の力を発揮できなくなってしまう可能性があります。
お子様のためにも、早めの受診をお願いいたします。



※「耳鼻科検診の結果で病院受診する際、耳鼻咽喉科すがわらクリニックを受診いただくと、所見についての説明ができます。」
学校耳鼻科医 菅原先生 より

～1・4年生の児童と保護者の方へ～

6月20日(木)に心電図検査しんでんずけんさがあります。検査けんさの時は、半そで半ズボンの体育着たいいくぎを着用ちやくようし、上半身じょうはんしんの下着したぎと靴下くつしたは教室きょうしつで脱ぬいで、オープンスペースしゅうごうに集合することになります。

オープンスペースはいに入るまでは、上着うわぎを着用ちやくようしても大丈夫ですが、すぐに検査けんさし教室きょうしつに戻もどれるよう、脱ぬぎ着きしやすい前開まえあきの上着うわぎを持もってくることをお勧めすすめします。

