

ほけんだより



豊北は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

6月の保健目標: 歯を大切にしよう

おうちの人と読みましょう。

子どもたちの笑顔が輝く運動会が無事に終わりました。

これから梅雨の季節になります。この時期は、気温の差が大きい体調を崩しやすく、暑さに慣れないため熱中症にもなりやすい時期です。「しっかり睡眠・しっかり食事・しっかり水分」を合言葉に、体調管理をよろしくお願いします。

6月の保健行事予定

- 3日(木) 内科検診 (3・4・6年)
- 8日(火) 心臓検診 (1・4年)
- 10日(木) 内科検診 (1・2・5年)
- 14日(月) 尿検査2次 (対象者のみ通知します)
- 18日(金) 心臓検診2次 レントゲン撮影 (対象者のみ)
- 21日(月) 心臓検診2次 心電図・心音図 (対象者のみ)

女子の児童は、内科検診までに水着と水泳帽の用意をお願いします。
★2・3年生の日程が変わりました。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

一生を 共に歩む 自分の歯



むし歯にならないようにするには・・・

※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すること。

→おやつは食べる量・時間をおうちでしっかり決める。ダラダラと間食をしない。

※時間をかけて、しっかりと歯磨きをすること。

→ミュータンス菌がいる「歯垢」が歯の表面につくと、歯磨きでないと落ちません。

歯ブラシの毛先を歯にしっかりと当てて歯垢を落としましょう。

歯ブラシを新しくすると、磨き心地も変わります！

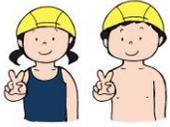
※かかりつけの歯医者さんで定期検診をしましょう。

→どんなに気をつけていても、磨いていても、むし歯は早期発見が大切です。

学校健診でむし歯がなくとも、定期的に検診を受けることをお勧めします。



★ お口の中を清潔にすることは**感染症の予防**にも大変有効です！



プール学習がはじまります



6月14日（月）から、水泳学習が始まります。健康診断で異常が見つかった場合は、プールが始まる前に医療機関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体を休め、十分な睡眠を取ることが必要です。

健康チェック！！

- 熱はありませんか？
- 睡眠は十分とりましたか？
- 朝食はしっかり食べましたか？
- 顔色はいいですか？
- 下痢はしていませんか？
- 目・耳・鼻・のどに異常はありませんか？
- つめは切っていますか？
- けがをして傷などはありませんか？

<お知らせ>

今年度は、プールの開設期間の健康観察シートがプールカードを兼ねることになります。

いつも通り体温を記入し、

体調がよくプールに入れる時は **押印**

体調不良でプールに入れない時は **×**

を記入してください。

体調が悪い時は無理せず見学しましょう。

健康診断 学校医の検診を終えて

●耳鼻科校医の玉川先生よりご指導いただきました。

「耳の掃除は不要です。耳垢は自然に排出されます。綿棒などで外耳道をこすることで外耳炎などの原因になります。検診で耳垢栓塞と言われた場合は、病院で取る必要があります。」

●眼科・耳鼻咽喉科に関わる疾病・異常がある場合は、プール学習が始まるまでに早めに受診をお願いいたします。なお受診後は、必ず診断票の提出をお願いします。

視力検査について

視力は体温や血圧と同じように、時々で変化します。体調や心理、環境などによっても結果が変わります。検査の前にゲームや読書などしていると正確な視力が測定できませんのでご注意ください。

また、近視や遠視は多くは眼球の長さによるもので、高学年では体の成長に伴い近視が進みやすい傾向にあります。また、視力の発達は8歳ごろまでとされているので、低学年のうちに視力不正を発見し治療する必要があります。

子供の場合、眼科で処方された眼鏡を装用することは成長期の目にとって非常に重要です。まずは眼科医の指導を受けることをお勧めします。