

# ほけんだより

6月の保健目標: 歯を大切にしよう



豊北は  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

おうちの人と読みましょう。

梅雨の季節になります。この時期は、気温の差が大きいため体調を崩しやすく、また暑さに慣れないため熱中症にもなりやすい時期です。注意しながら体を暑さに慣らしていきましょう。



「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をお願いします。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

いただきます 人生 100 年 歯と共に



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！

## お願い(移動ポケットのポシェットタイプの使用について)

ハンカチ・ティッシュを身に着けるため、移動ポケットをポシェットにして肩から斜め掛けにして使用することについては、遊具などに引っ掛かり首が絞まる事故が起こる可能性があるなど安全上の問題から使用を止とさせていただきます。

クリップで衣服に取り付けるタイプは危険がないため使用していただいて結構です。ただし、体育などの運動時は外させております。

洋服にポケットがある場合は、なるべくポケットにハンカチを入れるようお願いします。



# プール学習がはじまります



6月13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？
- ☐ つめは切ってありますか？
- ☐ けがをして傷などはありませんか？

## <お知らせ>

今年度も、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、

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

理由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。**

**プールカードを兼ねるため、健康観察シートの再発行はありません。**

**押印忘れた場合は、プールに入れませんのでご了承ください。（記入例を参照してください）**

## 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

「耳の掃除は不要です。耳垢は自然に排出されるため、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。

### ●内科校医の小澤先生より

小児の肥満は、60～80%が成人の肥満へと移行するといわれています。コロナ禍で外遊びが減っていることや室内で過ごすことが増えた影響もあり、肥満傾向は増加しています。軽度肥満のお子さんを含め、食事やおやつのバランスや、運動を増やすなど生活スタイルの見直しが必要です。

運動器検診は、全員精密検査の指示はありませんでした。

## 健康票は尿検査の結果がわかり次第、返却いたします。

病院での検査や治療が必要な場合は、個別に通知をしています。