

<家庭数配布> *ぜひお子様と一緒に読んでください。

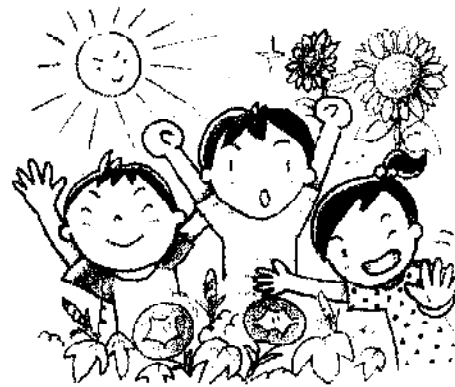
ほけんだより 7月

令和6年 7月 5日
北区立王子第三小学校
校長 石原 淳
養護教諭 月岡 友美

今月の保健目標 夏を元気に過ごしましょう

梅雨に入り、蒸し暑い日が続いています。湿度が高いと、いつもよりたくさん汗をかきますので、汗拭きタオルを持ってきましょう。また、教室ではクーラーをつけますので、体が冷えやすい人は薄手の長袖などを持ってきて、肌寒いや思った時に羽織って調節できるようにしましょう。

先週から水泳指導が始まりました。記入漏れがあったり押印がなかったりすると入れませんので注意してください。水泳指導の前日はしっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べて登校しましょう。つめを切るのも忘れずに！

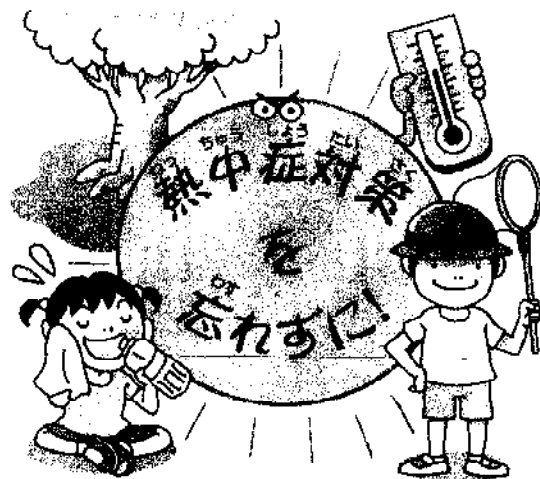


6月の感染症情報

- 新型コロナウイルス感染症.....1名
- 溶連菌感染症.....5名
- マイコプラズマ感染症.....2名



溶連菌感染症にかかる人が複数の学年で出ていますので注意しましょう。マイコプラズマ感染症は咳が続くのが特徴で、肺炎になってしまうこともあります。



★ 今後の保健行事 ★

月	日	曜日	内容	対象	注意事項など
7	18	木	学校保健委員会 (13:30~14:20)	学校医 教職員 保護者	定期健康診断の結果や、体力テストの結果、給食の残菜量などについて報告します。
8	7	水	日光高原学園事前健診 (13:30~)	6年生	8月3日(土)から忘れずに「健康の記録」をつけましょう。

内科校医の板垣先生による健診です。「健康の記録」をもとに問診を行いますので、健診当日、忘れずに持ってきてください。記入漏れがないように注意しましょう。宿泊に持っていく薬の飲み方や、アレルギーなどについても確認しますので、家の人とよく話し合っておいてください。都合が悪く事前健診が受診できない場合は、あらかじめ担任の先生に申し出てください。



★ 全国小学生歯みがき大会 (6年生) ★

6年生は先月、全国小学生歯みがき大会に参加しました。小学生の約40%が歯肉炎にかかっていることや、歯みがきはむし歯を予防するためだけではなく、歯ぐきを守るためにも大切だということなどを学びました。デンタルフロスの実習では、鏡を見ながらみんな真剣に取り組んでいました。1週間後に行われた歯科健診では、6年生は全員「歯肉炎なし」でした。歯みがき大会の成果が現れていました！ぜひ毎日の歯みがきにデンタルフロスを取り入れて、丁寧な歯みがきを続けてほしいと思います。

歯ブラシだけでは、歯と歯の間の歯垢は6割しか落とせないなんて知らなかった！これからはデンタルフロスも使ってみよう！



歯みがきは1カ所20回が目安か。いつもの歯みがきじゃ足りなかったな。

歯肉炎のサインが出ていないか、歯ぐきも観察するようにしよう。

★ 健康診断の結果をお知らせします ★

6月は歯科健診を行いました。歯科健診の結果、受診や経過観察が必要な人には「歯科健診結果のお知らせ」という黄色のプリントを渡しました。むし歯があった人は、早めに治療しましょう。



* 歯科健診の結果 *



	歯と口が健康だった人	むし歯があった人
1年生	67%	13%
2年生	73%	8%
3年生	60%	13%
4年生	58%	12%
5年生	61%	11%
6年生	84%	7%

上の表の、「歯と口が健康だった人」というのは、むし歯や歯肉炎などがなく、歯磨きも上手にできていた人のことです。「歯と口が健康だった人」がどの学年も50%以上で、「むし歯があった人」の割合も全体的に低かったです。この調子で毎日しっかり歯みがきをして、むし歯や歯肉炎を防ぎましょう。

よい歯の表彰状がおくれます！

歯科健診の結果、特に歯と口が健康だった人には9月頃に「よい歯の表彰状」がおくれます。

今年度表彰状がもらえなかった人も、来年度の健診で歯と口が健康であれば、表彰状をもらえる可能性があります。ぜひ毎日の歯みがきを頑張ってくださいね。

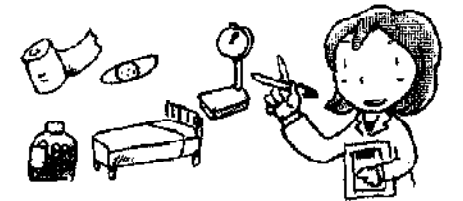
★ 令和6年度 4～6月の保健室利用状況 ★

令和6年4月8日～令和6年6月28日統計 (のべ人数)

①保健室来室人数

体調不良		けが	
令和5年度	令和6年度	令和5年度	令和6年度
122人	235人	203人	178人

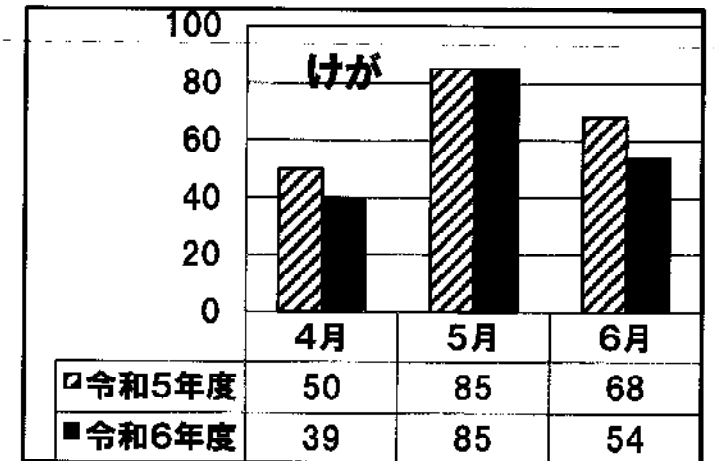
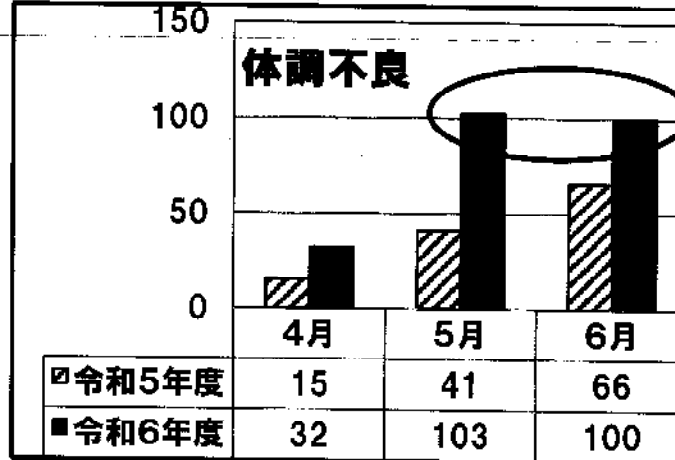
昨年度より体調不良で来室する人がかなり多くなっています。クーラーで体が冷えて体調を崩す人が多いので、肩が出ている服や、短すぎるスカート・ズボンを選んだり、羽織るものを持って来たりするなど、衣服を工夫しましょう。



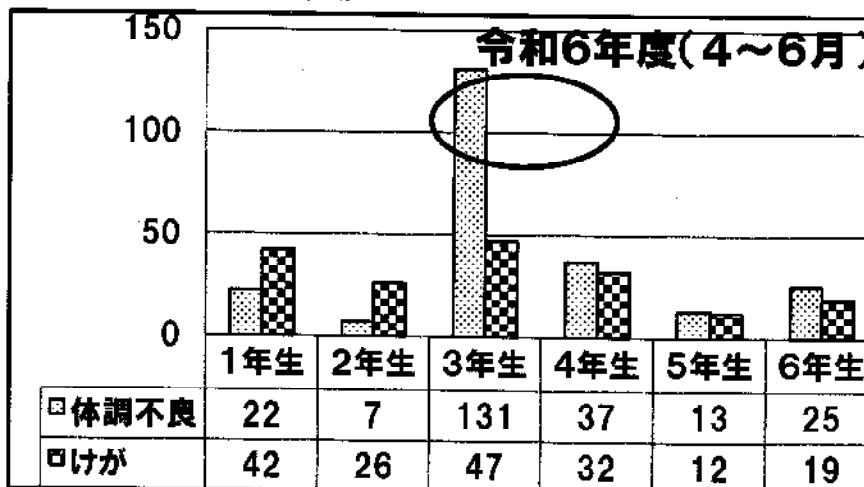
②来室理由 (上位3位)

体調不良		けが	
1位	頭痛 71	1位	打撲 (ぶつけた) 52
1位	腹痛 71	2位	すり傷 31
2位	気持ちが悪い 50	3位	痛い 29

③月別来室人数 (人)



④学年別来室人数 (人)



今年度は腹痛や頭痛で来室する人が多く、特に3年生が多いです。雨の日や、急に暑くなったりした日に来室が多いため、天気や気候の変化に敏感になっているようです。三食しっかり食べ、睡眠を十分にとって体の調子を整えましょう。

