

*ぜひお子様と一緒に読みください。



令和6年 6月 4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 歯を大切にしましょう



6月4日は、「むし歯予防の日」です。歯みがきを十分にしていなかったり、甘いものはかり食べたり飲んだりしていると、歯周病やむし歯になりやすくなります。

朝ごはんの後に歯みがきはしていますか？寝る前しかみがないという人も多いようです。

永久歯に生えかわる大切な時期なので、しっかり歯みがきをして、歯と口の健康を守りましょう。



あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

5月の感染症情報

- ・インフルエンザB型……………1名
- ・溶連菌感染症……………2名

しっかり手洗いをして、感染症を予防しましょう！



★ 今後の保健行事 ★

月	日	曜日	内容	学年	注意事項
6	5	水	全国小学生歯みがき大会	6年生	割れないコップ、ハンドタオルを持ってきてください。(紙コップ可)
	13	木	歯科健診(午前中)	ぜんがくねん全学年	朝、歯みがきをしてきましょう。
	26	水	岩井自然体験教室 事前健診(13:30~)	5年生	6月22日(土)から忘れずに「健康の記録」をつけましょう。
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。

★ 宿泊学習の事前健診について ★

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。「健康の記録」に記入漏れがあると宿泊に参加できませんので、漏れないよう注意しましょう。宿泊に持って行く菓子の飲み方や、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きましょう。



★ 保護者の方へのお願い ★

内科、眼科、耳鼻科健診で、病気や異常があり「〇〇健康診断結果のお知らせ」を持ち帰った場合は、医療機関を受診し医師の了承を得られないと水泳指導に参加することができません。健診日に欠席した場合も、受診が必要です。感染症の蔓延や症状の悪化を防ぐため、受診をお願いしております。

今年度の水泳指導は、6月24日(月)より開始する予定です。保護者の皆様には、ご多用中のところ大変申し訳ありませんが、お子さんが水泳指導に参加できるよう早めの受診をお願いいたします。



★ 健康診断の結果をお知らせします ★

5月は尿検査（腎臓検診）、耳鼻科健診、眼科健診を行いました。お知らせをもらった人は、家の人と一緒に結果を確認し早めに受診しましょう。尿検査（腎臓検診）の結果、2次検査が必要な人には個別にお知らせを渡しました。お知らせをもらわなかった人は、異常なしでした。



* 視力検査の結果 *



学年	両目ともA (1.0以上) だった人			
	さくねんど 昨年度		こんかい 今回	
1年生	—	—	29人	55%
2年生	29人	57%	27人	54%
3年生	38人	64%	35人	59%
4年生	32人	57%	34人	59%
5年生	23人	40%	21人	36%
6年生	15人	34%	13人	29%

検査の結果、視力がB (0.9以下) だった人には、「視力検査結果のお知らせ」というピンク色の用紙を渡しました。お知らせをもらった人は、眼科を受診して詳しい検査を受けましょう。お知らせをもらっていない人は、両目とも視力がA (1.0以上) でした。

左の表から、高学年になるほど視力が落ちているのがわかります。学童期は眼球の成長が著しい時期です。ゲームやタブレットの画面は目と垂直に30cm離して、30分ごとに遠くを見て目を休ませるなど、目の健康を考えてみましょう。

* 眼科健診の結果 *

眼科健診では、目やまぶたなどに病気がないかを調べました。

健診の結果、病気があった人には、「眼科健診結果のお知らせ」という薄紫色のプリントを渡しました。お知らせをもらった人は、早めに治療を済ませ、水泳に参加できるようにしましょう。



保護者の方へのお願い

眼科健診の際、前髪が長く、目にかかってしまっている児童が多くみられました。前髪が長いと、集中の妨げになったり、眼病の原因となったりします。切る、結ぶなどの対応をどうぞよろしくお願ひします。



* 耳鼻科健診の結果 *

耳鼻科健診では、耳・鼻などに病気がないかを調べました。健診の結果、病気があった人には、「耳鼻咽喉科健康診断結果のお知らせ」というオレンジ色のプリントを渡しました。お知らせをもらった人は、早めに治療を済ませ、水泳に参加できるようにしましょう。



耳垢（耳あか）という結果で、お知らせをもらった人が多くいました。耳あかの奥に中耳炎などの病気が隠れていることがありますので、早めに受診しましょう。

6月は梅雨の時期です。湿度の高い梅雨の時期には「かくれ脱水」に注意が必要です。「かくれ脱水」とは、脱水症の一步手前で、体に必要な体液（水分）が減っている状態を指します。湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもります。汗をかいていなくても、喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をして「かくれ脱水」を予防しましょう。



ジュースに入っている角砂糖は 17 個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



	角砂糖
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース（濃縮還元）200mL	約 8 個分