



令和6年5月31日  
 福岡小学校保健室 No.3  
 ※ お子さんと一緒に読んでください。

梅雨の時期になりました。雨が続き肌寒く感じる日もあれば、気温や湿度が高くなり蒸し暑い日もあり、体温調節が難しい季節でもあります。学校では気温や湿度が高い日には教室でエアコンを使用します。人によって暑さ・寒さの感じ方が違うので、お子さんが自分で着たり脱いだりできる羽織物をご用意いただくとよいと思います。梅雨時を元気に乗り切るために、ご家庭でもお子さんの健康管理にご協力をお願いします。

## 6月の保健行事について

きじつ 期日	こうもく 項目	たいしょう 対象
6月 3日(月)	せきちゅうそく しょうけんしん 脊柱側彎症 検診 (3D スコリオ検査)	5年
6月 10日(月)	にょうけんさ にしけんさよびび 尿 検査(二次検査予備日)	5月29日に提出できなかった人
6月 18日(火)	しんでんすけんさ 心電図検査	1年・4年

## 健康診断結果をお知らせしています。

- 視力検査、聴力検査(4・6年除く)、内科検診(運動器検診含む)について、医療機関での詳しい検査や治療が必要なお子さんには、お手紙が配付されています。早めに受診していただけますようお願いいたします。
- 歯科検診の結果は、これから配付します。(歯科検診のみ、異常なしのお子さんにも結果をお渡ししています。)
- 健康診断結果について、ご不明な点やご心配なことがありましたら、養護教諭までご連絡ください。  
【福岡小学校 Tel.0475(52)5361】

## 6月の保健目標 『歯を大切にしよう』

## 『梅雨時の健康に気をつけよう』

- 梅雨時は、食中毒や感染性胃腸炎が流行する季節です。石けんをつけた手洗いやうがい、ご家庭での食品の取り扱い(十分に加熱する)などにもご注意ください。
- ヘルパンギーナや咽頭結膜熱(プール熱)、手足口病などの夏風邪も流行します。これらの感染症は、出席停止となりますので、診断されましたら学校へご連絡ください。
- 引き続き、熱中症の予防もお願いします。水筒を毎日忘れずに持たせてください。



5月の保健室の様子

けが 165件

体調不良 29件

(1~29日まで)



すいえいがくしゅう

# もうすぐ水泳学習が始まります



あさ けんこうかんさつ  
朝の健康観察をする



ねつ 熱はないか  
あたま 頭 やおなかは痛くないか  
め 目やにや目の充血はないか  
みみ 耳やのどの痛みはないか  
ひ 皮膚の発疹はないか など

あさ た  
朝ごはんを食べる



すいみんを  
じゅうぶん取る



てあし き  
手足のつめを切る



みみ  
耳そうじをする



◎ けがや病気で治療中・管理中のお子さんは、水泳学習の参加について事前に担当医へご相談ください。学校で注意すること等ありましたら学級担任または養護教諭までお知らせください。

## 6月4日~10日は歯と口の衛生週間です。

むし歯や歯周病(歯の周りの病気)の原因は、歯についた歯こう(ネバネバした細菌のかたまり)です。予防するためには、食後の歯みがきが大切です。でも実は、歯ブラシだけでは、歯こうを約6割しか取り除けないといわれています。歯こうがたまりやすい歯と歯の隙間は、デンタルフロスや歯間ブラシの使用をおすすめします。これらを併用することで約9割の歯こうを落とせるといわれています。



むし歯になりやすい人っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴



- 歯みがきをしていない、十分ではない
- 甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- 口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。

