

# ほけんだより 6月号



令和6年6月3日  
 中野区立塔山小学校  
 校長 狩野 裕之  
 養護教諭 小野 愛果

6月のほけんもくひょう

けんこうしんだん けっか じぶん からだ し  
**健康診断の結果から自分の体を知ろう**

梅雨の季節になると外遊びがなかなかできず、気分がすっきりしない日も多くなってきます。思っきり体を動かしたくなりますが、校舎内で走り回るとけがをしてしまいます。ぐっとこらえて、室内での遊び方を工夫しましょう。夏はもうすぐです。

8020運動を知っていますか？「80歳になっても20本以上、自分の歯を保とう」という活動のことです。80歳になっても自分の歯で食べる楽しみを味わえるよう、今から歯みがきをしっかり行い、健康な歯を保ち続けましょう。



6月11日より水泳指導がはじまります

おぼえよう!

## 歯のみがき残しやすいところ

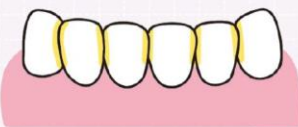
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



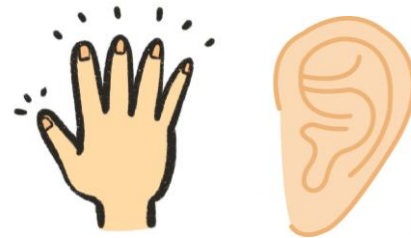
どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べ物のかすや歯垢が残ります。これらの場所を特に注意して時間をかけてていねいにみがくようにしてくださいね。



水泳の前に...



睡眠をたっぷりとり、朝ごはんをきちんと食べてくる



つめきりや耳のそうじをすませておく

学習中は...



体調の悪い日は、無理をして泳がない



プールサイドや水の中でふざけない

## ～保護者の皆様へ～



梅雨の時期になり、気候も不安定になっていきます。保健室にも不定愁訴で来室する子供が増えてきました。

子供の体は大人以上に疲れが溜まってきているのかもしれません。休日は家族で思い切り遊んでリフレッシュする時と、ゆっくり過ごして体を休める時とを交互につくり、7月にやって来る夏休みまで一ふんばりできるよう、御家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。



## 歯の定期健診について

歯科検診が終わりました。学校歯科医の先生からは、毎年塔山小学校はむし歯が少ないとコメントをいただいています。

6月4～10日は、「歯と口の健康習慣」です。その目的は『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯磨きなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とはいえ、続けているとどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期健診を受けることをおすすめします。異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法チェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、一度しか生え替わらない歯は“一生物”です。しっかり食べて生きていくためにも、ぜひプロによるケアを活用してみてください。

歯科検診結果は疾病・異常の疑いがある場合のみ、「歯科検診結果のお知らせ」でお知らせしています。お子さんが用紙を持ち帰りましたら、早めに専門医で受診し、学校へ提出をお願いいたします。



## ～水泳指導について～

- 健康診断終了後、受診のおすすめをもらった人、欠席のため健康診断を受けていない人は、早めに受診をしてください。健康面や衛生面で、水泳指導を受けることができないと医療機関で判断されることがあります。**受診または治療が終わらないとプールには入れません。**水泳指導の前までに受診を済ませ、診断報告書を提出してください。
- また、水泳指導のある日の朝は、**御家庭で特に入念な健康観察**をしていただくようお願いいたします。

### 水泳前にチェックをお願いします

- 顔色はいつもと同じですか？
- 睡眠は十分にとれましたか？
- 朝食はしっかり食べましたか？
- ジュクジュクした傷はありませんか？
- 爪は短く切っていますか？
- 熱は平熱ですか？



## アタマジラミが流行する時期です

毎年6月を過ぎると、アタマジラミについての報告を受けることが増えてきます。

卵は耳の付近の髪の毛（根元から3～5cmの所）に多いことが多くです。お子様が頭のかゆみを訴えていたら、髪の毛をよく観察し、必要があれば皮膚科に相談に行くことをお勧めします。

なお、お子様の髪の毛にアタマジラミを見つけたら、担任まで御連絡ください。