

ほけん だより

No. 4 2019(令和元)年6月

墨田区立第三吾嬬小学校

校長 川中子 登志雄

保健室

ほけんもくひょう 6月の保健目標

は たいせつ
○歯を大切にしよう



☆ 保健室の来室人数がふえています！

ひと いえの人とよみましょう！



★5月の感染症は、溶連菌感染症3名・感染性胃腸炎とマイコプラズマ感染症が1名ずつでした。暑さや運動会練習が続き、1日に30人以上保健室へ来室する日もありました。特に、急に暑くなった連休明けや週の初めに、休日や前日の疲れが残っていて、発熱や頭痛・腹痛・吐き気など、熱中症に近い症状がみられる児童もいました。低学年は、夜9時台に、高学年も疲れがたまっている時には、なるべく10時前に寝るようにしましょう！5月は、休み時間や帰りに、ぶつかったり転んだりして病院へ行くけがが2件ありました。朝、校舎に入る階段や廊下から「右しずか」で歩いてください。6月20日から体力を使う水泳指導（プール）が始まります。学校のある前日は特に睡眠時間と、毎日朝食をしっかりと食べ、時間にゆとりをもち登校してください。（パンとお茶や水だけの児童が多いので、牛乳やヨーグルト・バナナなどの果物や、やさしいスープ・みそ汁・レモン・梅干しなど塩分のあるものもおすすめです！）梅雨の時期に入りますが、体も心も元気に過ごしましょう！

春の歯科健康診断の結果

6/4～6/10は歯と口の健康週間です

5月10・21日に行われた健康診断では、512人受診中、むし歯があると言われた人が120人（昨年は132人）いました。他にも、歯肉炎や歯石、要注意乳歯（ぬいたほうがいい子どもの歯）、要観察歯（むし歯になりかけの歯）、歯のよごれが残っている人など、202人（昨年は225人）がお知らせをもらいました。（お知らせが2つ・3つかさなっている人もいます）ひどいむし歯の人はへりましたが、みがき残しから歯ぐきがはれている（歯肉炎）の人が多くいました。用紙をもらった人は、なるべく早く歯科医院で診てもらい、歯みがきの方法も習いましょう！小学生は、大人の歯に生えかわる大切な時期です。奥歯や生え始めの歯は、歯ブラシが届きにくく、むし歯になりやすいので、1日1回は鏡を見ながら1本ずつ、とくにねる前の歯みがきをしっかりおこないましょう！低学年の間は、ぜひ保護者の方が仕上げみがきをして、歯や歯肉の様子を確認してください。次回、秋の歯科健診は、11月の予定です。

むし歯知らずの生活習慣を身につけよう！

治療の前にまず予防！ むし歯になって痛い思いをしてから治療に通うのではなく、むし歯にならないように気をつけることが大切です。ずっと健康な歯でいられるように、むし歯の予防について、身近な生活習慣から見直してみてください。



①基本は食べたらずくに歯みがき！	②おやつなど甘いものを食べすぎない	③しっかりよくかんで、ゆっくり食べる	④定期的に歯科検診を受ける
 おはしを歯ブラシに持たせろ	 むし歯の原因となる細菌は糖分が大好き	 唾液には口の中をきれいにする効果があります	 歯垢・歯石をチェックして歯周病を予防しよう



がくしゅうの日は??をチエウウ!

たいちよう 体調はいい?

すいみんは 定めてる?

あさ 朝ごはんは食べた?

つめは 切った?

食中毒を防ぐために

これからの季節は高温多湿で、細菌が繁殖しやすく、食中毒の発生が多くなります。安心・安全な食生活を送るためにも、食中毒予防の3原則をしっかりと頭に入れておきましょう。

3食中毒予防の原則

①菌を「つけない」：調理の前には手洗いをしっかり行い、食器や調理用具も洗浄・消毒する。

②菌を「増やさない」：調理後は早めに食べる。また室温で長時間放置せず、冷蔵庫へ（ただし冷蔵庫の過信も禁物）。

③菌を「やっつける」：食品の中心部まで十分に加熱する（75℃で1分以上の加熱）。

ひょうき よほう きほん てあら 病気の予防・基本は手洗い！



梅雨どきは
ハンカチ・タオルを忘れずに！

汗をかいたとき

食事の前やトイレの後に

雨でぬれたとき



6月の保健行事



- 5日（水）水泳前健康調査票提出（切日 全員提出）眼科健診（5/29欠席者）昼休み
- 13日（木）プール前内科健診 13:10～（希望者他・5月内科健診欠席者）
- 28日（金）宿泊前健康診断（日光・6年） 13:10～ しおり（検温表）を忘れずに！

* 学校医の先生のご都合や学校行事等により、日程が変更になる場合があります。