

# ほけんざり 6月

平成25年6月7日  
厚木市立清水小学校

雨の季節になりました。寒暖の差や疲れで体調を崩す児童がでてきましたので、学校生活を元気に過ごせるように「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけていきましょう。



## 5月の保健室

保健室来室合計 **495人**

外科的なもの(ケガ) **336人**

内科的なもの **159人**

1日平均 **24.8人**

低学年のケガが多くなっています。大きなケガにつながらないように、気をつけましょう。



## 【6月の保健予定】

日	月	火	水	木	金	土
	6/10	11	12	13	14	15
	きれいに歯をみがこう週間(10~14日)			・歯科検診 9:00~ 3.4.5年		

13日(木)の歯科検診で、学校での定期健康診断が終了します。

追って、健康手帳にて結果をお知らせいたします。



### 歯科検診(1,2,6年生)を終えて

保健調査票の歯科の覧で「歯並びが気になる」に、チェックをされていたご家庭が多かったです。

校医の先生に聞いたところ「小学生から矯正を始めている子どももいますので、歯並びや矯正が気になる方は一度かかりつけの先生にご相談ください」とのことでした。

平成25年度 歯の衛生週間の標語 (主催：厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・都道府県歯科医師会)

### 「歯みがきは じょうぶな からだの第一歩」

全国的に6月4日~10日は歯の衛生週間です。清水小学校の歯の衛生週間(きれいに歯をみがこう週間)は**6月10日~14日**です。

6・7月中に「カラーテスター」を使った歯のみがき方学習がクラスごとにあります。小学生のうちに正しい磨き方を習慣づけたいです。

### 6月の保健目標「歯を大切にしよう」

6月の雨の季節になりました。室内で過ごすことが多くなります。戸や窓で指を挟んでけがをする人がいます。戸や窓は静かに開けたいですね。

○×クイズ

乳歯は生えかわるから、むし歯になっても大丈夫

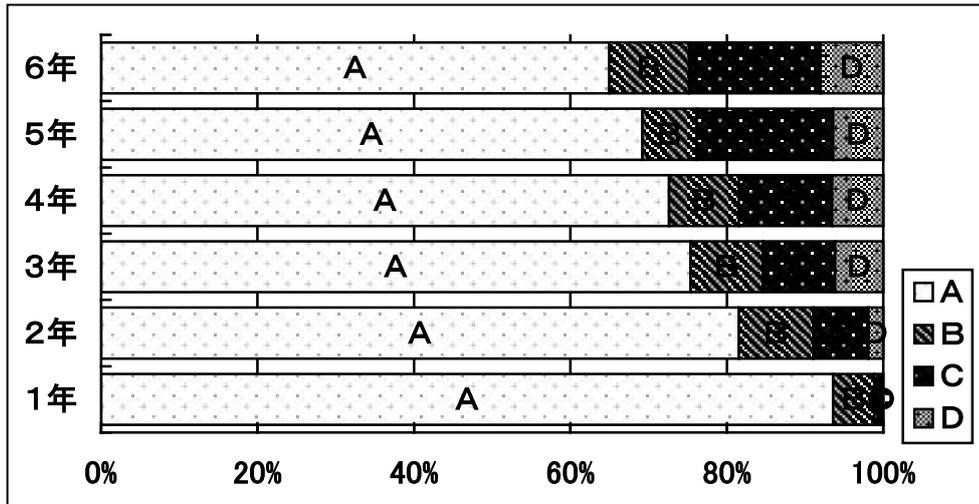
○か×か。



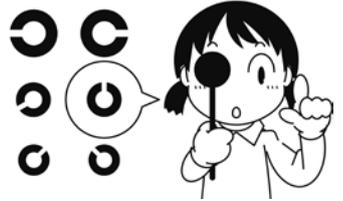
答えは・・・×

乳歯のむし歯をそのままにしていると、永久歯に影響します。乳歯の下では、もう永久歯の準備が始まっています。むし歯があると、乳歯のすぐ下に生えてきている永久歯を傷つけてしまう可能性があります。小学生の間こそ、しっかり歯をみがきたいですね。

# 4月の視力検査の結果



・眼鏡の児童は矯正視力に含まれています。  
 ・左右の視力で低い方の視力結果です。



視力B以下のお子さんは『受診のお勧め』を配付しました。学校での検査ですので、一度きちんと眼科での検査をお勧めします。終わりましたら、受診結果を担任へ提出してください。

## もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

<p><b>病気がいがある人は主治医に相談しましょう</b></p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>	<p><b>体を清潔にしておきましょう</b></p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>	<p><b>睡眠を十分にとりましょう</b></p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p><b>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</b></p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p>	<p><b>朝食・昼食をきちんと食べましょう</b></p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p>	<p><b>準備運動をしっかりとやりましょう</b></p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>

### ●○プールの前にチェックしましょう○●○

**伝染性膿加疹(とびひ)**

あせもや虫さされ、湿疹をかきむしった部位やケガをした部位に細菌が感染して発症する病気です。汗をかいたら早めに着替える、毎日入浴するなど、いつも清潔であるように心がけることが大切です。

- ・なかなか治らない湿疹がありませんか？
- ・じくじくした部位が広がってきていませんか？

**頭じらみ**

不衛生なことが原因と思われがちですが、衛生面で気をつけていても、頭を接触させて遊ぶ子どもたちは、普通の生活で簡単に感染します。ご家庭でよく見てあげてください。

- ・頭をかゆがっていませんか？
- ・髪(うなじあたり)に卵がついていませんか？

他の人にもうつってしまいますので、見つけたらすぐに皮膚科、薬局等で相談し、駆除しましょう。