

ほけんだより 6月

令和5年5月31日
渋谷区立長谷戸小学校
校長 木下和弘
養護教諭 多田薫

だんだんと気温が上がっているなか、雨がふる梅雨の時期になりました。気温や天気の変化に身体がおいつかず、体調をくずしてしまうこともあるかもしれません。

バランスの良い食事をとり、ぐっすり眠って暑さに負けずに元気いっぱい過ごしましょう。



6月の目標：歯と歯肉の健康観察をしよう

【6月の保健の予定】

ふつか か 2日(火)	じびか けんしん ねん 耳鼻科検診 (1,3,5年)	も もの たいいく ぎ 持ち物:体育着
このか か 9日(火)	し か けんしん ねん 歯科検診 (1,3,5年)	は 歯をていねいにみがいてきてください
とおか すい 10日(水)	は し どう ねん 歯みがき指導 (5,6年)	
にち もく 22日(木)	せきちゅう そく わん けんしん ねん 脊柱側弯検診 (6年)	も もの たいいく ぎ 持ち物:体育着
にち か 27日(火)	い どうきょう しつ まえ けんしん ねん 移動教室前検診 (4年)	

は 歯みがきをしないと、どうなるの？

歯みがきをしないと、虫歯や歯肉炎になります。

よぼう
予防のためにしっかり
は
歯をみがこう！

【虫歯とは】

虫歯の菌(ミュータンス菌)によって歯が溶けてしまうこと。

進行すると痛くなりますが、痛みがなくても虫歯になっていることもあります。



【虫歯のできかた】

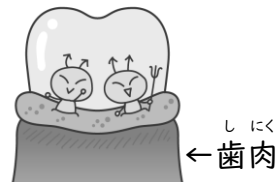
- ① 食べ物の残りがすが歯にたまります。
- ② 残りがすを食べる虫歯の菌(ミュータンス菌)が増えます。
- ③ ミュータンス菌が集まり歯こうを作ります。
- ④ 歯を溶かします。これが虫歯です。



しにくえん

【歯肉炎とは】

は しにく あいだ し ち で
歯と歯肉の間に歯こうがたまり、血が出たりはれたりすること。
しんこう は ぬ
進行すると歯が抜けてしまうこともあります。



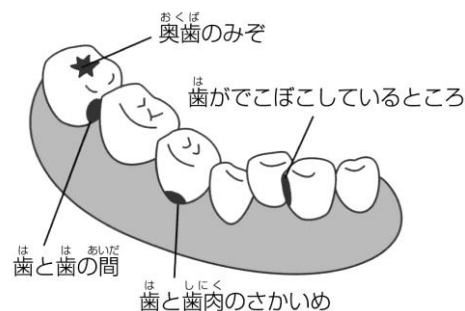
しにくえん

【歯肉炎のできかた】

- ①【虫歯のできかた】と同じように、歯と歯肉の間に歯こうができます。
- ②歯と歯肉の間のみぞが深くなり、炎症が起こります。



みがき残しやすいところに注意!



保護者の方へ

・定期健康診断を欠席した際の受診のお願い

定期健康診断を欠席したお子さんには受診のお願いをお渡ししています。特に、眼科健診未受診者はプールに入ることが出来なくなります。12日(月)のプール指導開始までに必ず受診し、治療を終えてください。

・ご家庭での健康観察のお願い

5月中旬から校内でインフルエンザが流行しております。登校前に、お子さんの健康状態を確認していただき、インフルエンザの症状(発熱・咳・のどの痛み・倦怠感・筋肉痛)がある場合には登校を控え、病院を受診してください。感染拡大防止のために、ご協力をお願いいたします。

また、インフルエンザにり患した場合は発症後5日かつ解熱後2日は出席停止となります。出席停止後に登校される際には、学校HPから出席停止解除願をダウンロードしていただき、保護者の方がご記入の上、お子さんを通して担任へご提出ください。

・熱中症対策について

本校では先月下旬から熱中症対策のため、暑さ指数(WBGT値)を計測しています。WBGT値が31℃以上の場合は校庭での遊びや体育を中止し、それ以外の場合でも水分や休養をとらせるなどの対応をしております。

蒸し暑い日が続きますので、お子さんに水筒や汗を拭くタオルを持たせてください。

