

えがおのたね



大田区立東蒲小学校

校長 鈴木 裕二

No.3 養護教諭 島田 早津樹



五月晴れのもとに行われた運動会では、一生懸命に頑張るみなさんの姿をたくさん見ることができました。

さて、6月に入り、梅雨の季節が近づいてきました。この時期は、湿度が増してさらに蒸し暑くなったり、梅雨寒という肌寒い日があったりなど体調をくずしやすい時期です。汗の始末や衣服の調節などに気をつけて、6月も元気に過ごせるようにしていきましょう。

6月の保健目標

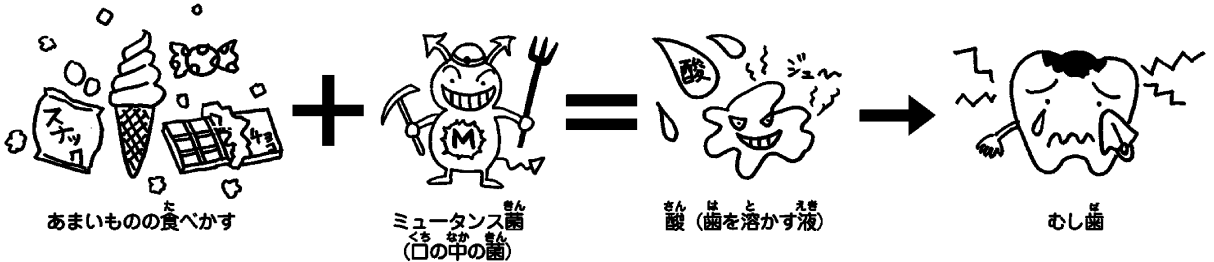
歯を大切にしよう



6月の保健目標は、「歯を大切にしよう。」です。歯をみがかないでいると、口の中に食べかすが残ったままになります。口の中には、ミュータンス菌というむし歯菌が住んでいますが、ミュータンス菌は、この食べかすが大好きなのです。これをエサにしてネバネバした「のり」のようなものを作り出します。これが歯垢（プラーク）です。

歯垢は、むし歯菌のすみかになり、ここで「酸」を作って、歯のエナメル質を溶かしていきます。酸がどんどん歯のエナメル質を溶かし、穴が開いてしまった状態がむし歯です。

■どうしてむし歯になるの？



ご飯を食べた後や寝る前には必ず歯をみがき、口の中を清潔にするようにしましょう。また、口の中を清潔に保つためには、毎日の歯みがきはもちろんですが、好き嫌いをしないで野菜を食べることや、食べ物をよく噛んで食べることも欠かせません。野菜には、繊維があり、歯についた食べかすを落としてくれます。

また、よく噛んで食べると、唾液（つば）がたくさん出て、歯についた食べかすを洗い流したり、歯のミネラル成分が溶け出したりするのを防いでくれます。

今月は、口の中を清潔にすることを生活の中で意識して取り組んでみましょう。それが歯を大切にすることの第一歩です。



熱中症 に 気をつけろ



おうちのかたと一緒に読みましょう。

5月下旬ころから、暑い日が続きました。体が暑さに慣れていない季節の変わり目の時期が、実は一番熱中症になりやすい時期です。

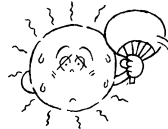


これからの季節は、湿度も上がって、さらに熱中症になる危険が高くなります！
ここでは、その予防について紹介します。

1 暑さに体を慣らしていく

暑い日が続くと、私たちはその暑さに体が慣れるようにできています。そのことを、暑熱順化と言います。暑熱順化は、「少し暑い」と感じる環境で、毎日30分くらいの運動（ウォーキングなど）を続けていくことで獲得できます。（約2週間程度で完成すると言われています。）

日頃から、汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さへも抵抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。休み時間は、外で遊んで汗をかき、暑さに強い体をつくっていきましょう。



2 高温、多湿、直射日光を避ける

屋外での活動をする時は、強い日差しを避け、屋内では風通しをよくするなど、高温環境に長時間さらされないようにすることがポイントです。

日陰を選んで活動する

15分に1回休憩する

帽子や日傘を使う

冷房や扇風機を活用する

ブラインドやすだれを垂らし、窓から差し込む日光をさえぎる

ゆったりした、通気性のよい衣服を着る

向き合う窓を開けて、風通しをよくする

3 水分補給は計画的に、こまめにする



のどがかわく前に、こまめに水分を補給しましょう。体重1kgあたりの1日に必要な水分量は、小学生は80ml、大人は50mlと言われています。（食事での水分も含む）

★例：体重30kgの小学生の1日あたりに必要な水分量は…★

$80\text{ml} \times 30\text{kg} = 2400\text{ml} \rightarrow 2.4$ リットルの水分が必要！！

一度に2.4リットルの水を飲むのは難しいので、こまめに水分をとる必要があります。

えがおのたね→うらもあります



★眼科検診、耳鼻科検診、聴力検査、内科検診で「治療のお知らせ」をもらった場合は、受診が済んでいないと6月下旬から始まる水泳の学習に参加できませんので、早めの受診をお願いいたします。

受診が済みましたら、受診連絡票（治療のお知らせの下段部分）を病院で記入してもらい、学校にご提出ください。この用紙の提出で、受診の有無を確認しています。

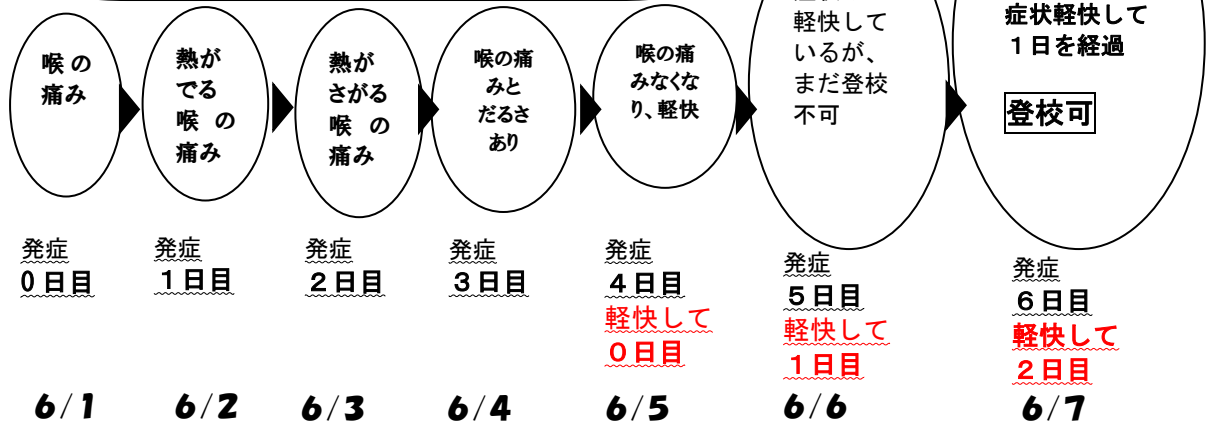
★学校医による検診（内科・耳鼻科・眼科・歯科）を欠席され、他学年での検診日にも受診ができなかったお子さんには、「〇〇検診についてのお知らせ」というお手紙をお渡ししています。その際はお手数ですが、同封された用紙をお持ちの上、学校医の診療所で検診をお受けください。内科・耳鼻科・眼科検診が未受診のままですと、水泳の学習に参加できませんので、早めの受診をお願いいたします。

※視力検査（ピンク色）の受診連絡票は、水泳学習開始前に必ず提出しなければならないものではありません。

新型コロナウイルス感染症（学校感染症第2種）の出席停止について

5月8日をもって、新型コロナウイルス感染症は、学校において予防すべき感染症の第2種に変更されました。出席停止の基準は、以下の通りです。

**発症して6日目に出席停止解除
かつ
症状が軽快して2日目に出席停止解除**



※6月1日に発症した場合、最短で登校できる日は、6月7日となります。

※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。

- ・出席停止扱いとしていた「発熱、風邪」などの体調不良は、全て病欠となりません。
- ・新型コロナウイルス感染症に係る「濃厚接触者」の特定は、5/8以降行われません。したがって、同居家族の感染が判明しても、登校は可能です。（その場合は、ご家庭での健康観察を十分に行い、本人が元気であることを確認し、登校するようにしてください。）

6月 水泳の学習が始まります!

みなさんが楽しみにしている水泳の学習が6月19日の週から始まります。みなさんが楽しく学習するために、どんなことに気をつけたらよいかをここで確認しておきましょう。

プールにはいるときのちゅうい



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



○先生の注意を必ず守る。



○プールサイドは走らない。

○準備運動はしっかり行う。

○ふざけたりいたずらしたりしない。

○トイレは、すませておく。

○タオルやぼうしの貸し借りはしない。 ○シャワーは、しっかりあびる。

このような人は プールに はいれません。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 体のぐあいが悪い人 | <input type="checkbox"/> 目、耳、鼻の病気があって(健康診断のお知らせをもらって)治療をしていない人 |
| <input type="checkbox"/> 熱がある人 | <input type="checkbox"/> 目が赤く、病院に行っていない人 |
| <input type="checkbox"/> ねぶそくの人 | <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べていない人 |
| <input type="checkbox"/> ケガをしている人 | <input type="checkbox"/> 感染性のひふの病気がある人 |
| <input type="checkbox"/> (傷口がグジュグジュの人) | |



プールに入る前日は...



- 手足のつめをチェックし、伸びていたら忘れずに切りましょう。
- かかると耳そうじをしましょう。



せんせいのはなしをよくきいて、たのしいすいえいのがくしゅうにしよう!



しか けん しん けっ か 歯科検診の結果



5月の歯科検診では、むし歯が見つかった人以外にも、口の中が汚れて（歯垢が付着している人や歯肉が腫れている人（歯肉炎）、歯のかみ合わせや歯並びについて歯医者さんと相談した方がよい人などにもお知らせをお渡ししました。

要受診に〇がついていた人は、できるだけ早くかかりつけの歯医者さんで治療をしましょう。

要観察に〇がついていた人は、定期的におうちで口の中の様子を見たり、歯医者さんで見てもらったりしましょう。

がくねんべつ

ばりかりんつ

学年別 むし歯罹患率

ぜんいんで
202本のむし歯が見つかりました。



すべ けんじょうしや

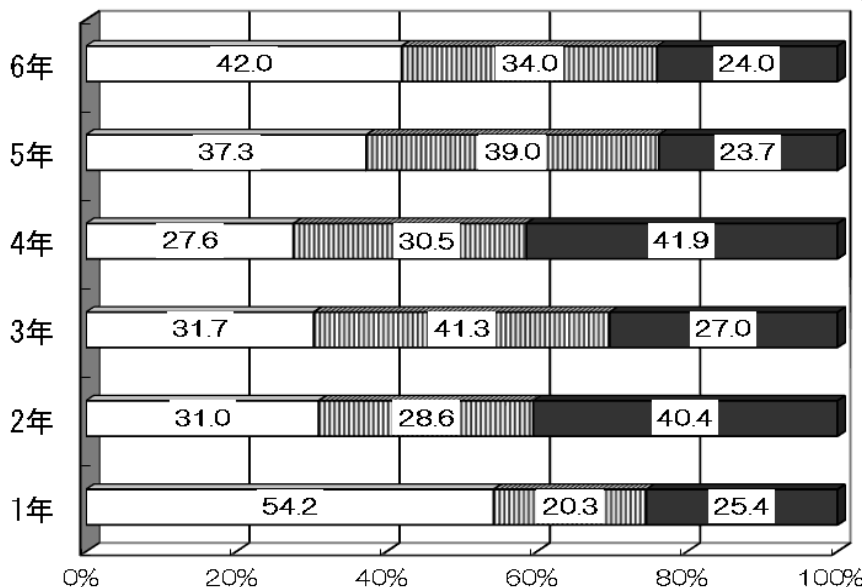
□ 全て健全歯者

しよち す しや

▨ 処置済み者

ば

■ むし歯あり



今回の検診でむし歯が見つかった人は、学校全体で102人いました。（未処置者率30.5%）区の平均（未処置者率19.8%）と比べると、まだまだ多いのですが、5年前の26年度は47%、昨年の30年度は30.5%と、確実に東六郷小のむし歯の割合は減ってきています。

むし歯を無くすには、まず、治療を根気強く続けることです。乳歯のむし歯も、「どうせ抜けるから…」と言ってそのままにしておくと、むし歯菌がどんどん健康な歯をむし歯にしていきます。さらには、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を引き起こす可能性もあると言われています。

これから、「全員治療まであと何人！」のむし歯治療カウントダウンを保健室前に掲示します。ぜひ、全校のみなさんで一緒に治療をがんばりましょう！今回はむし歯が無かった人も、歯医者さんで3ヶ月ごとに口の中を点検してもらおうとよいですよ。

げんきの空^{そら} 裏面^{りめん}もあります