

えがおのたね



No.3 養護教諭 島田 早津樹

いよいよ明日は運動会ですね。練習の成果を発揮して、いろいろな場所で活躍するみなさんの姿がたくさん見られることでしょう。今夜は、明日に備えて早く寝るようにしてください。

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

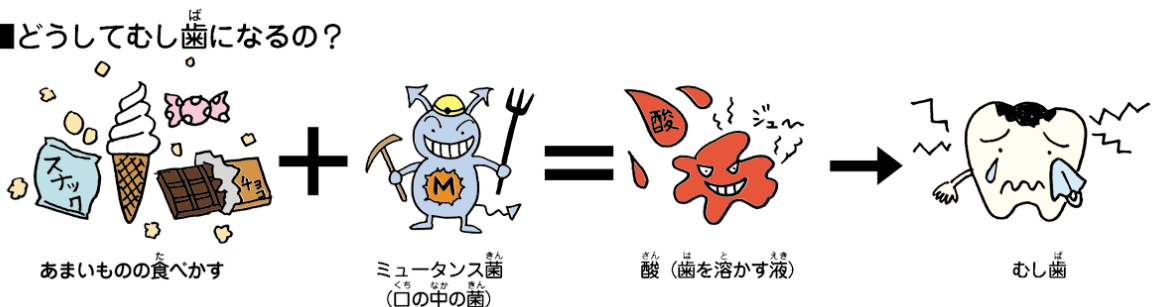
歯を大切にしよう



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？



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。

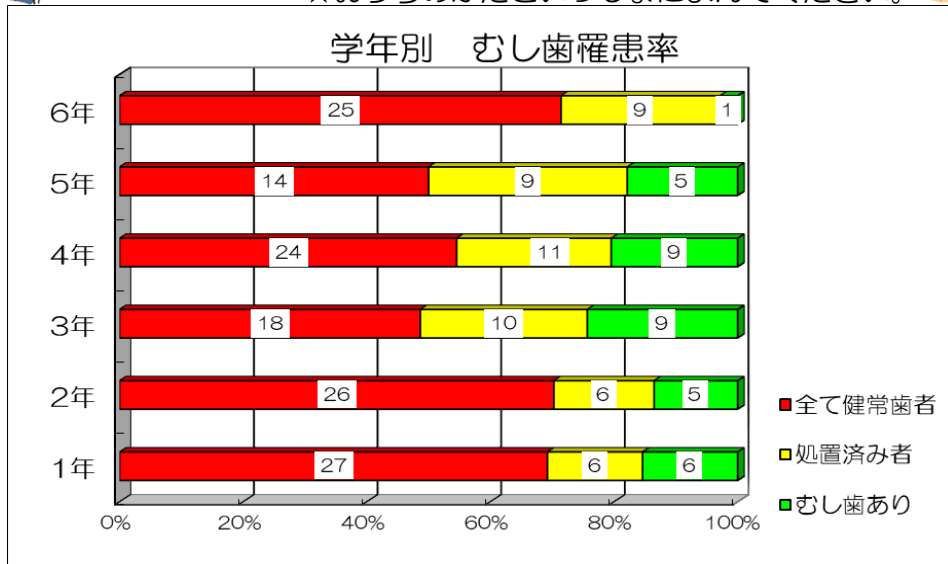
また、よく噛んで食べると、唾液（つば）がたくさん出て、歯についた食べかすを洗い流してくれたり、歯のミネラル成分が溶け出すのを防いでくれます。

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第一歩です。

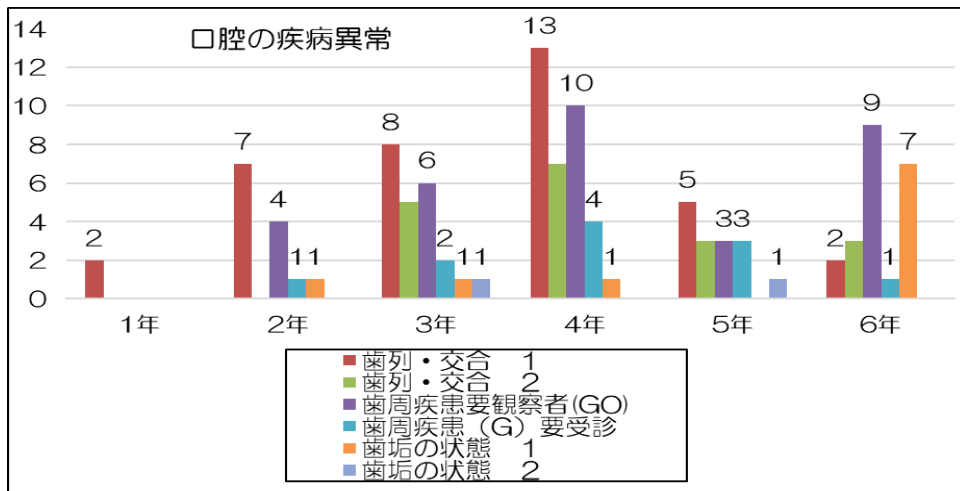


5月歯科検診の結果よい

★おうちのかたといっしょによんでください。



5月に歯科検診がありました。今年度も、むし歯が見つかった児童は非常に少なく、**全体の 15.9% (35 人)** でした。むし歯罹患率（今までむし歯になったことがある歯がある児童の割合）も 39.1%と昨年度の 41.7%を下回り、**過去5年間で一番よい状況**でした。



一方で、**お知らせがたくさん出たのは、「歯列・咬合（歯並び、かみ合わせ）」**です。**要観察・要受診合わせて 55 人（全体の 25%）**いました。歯並びやかみ合わせは、遺伝もありますが、むし歯の放置や生活習慣（指しゃぶり、ほおづえ、爪をかむ癖）、口呼吸なども関わってきます。

次いで、「**歯肉の状態**」で、**要観察・要受診を合わせて 43 人（全体の 19.5%）**いました。歯みがきがうまくできていないと、みがき残しが出てきます。歯肉の炎症は、歯肉の溝に歯垢や歯石が溜まることで起こります。

特に3、4年生は、乳歯と永久歯が混在しているため、歯みがきの仕方そのものが難しくなります。鏡を使いながら、より丁寧にみがくことが必要です。



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

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。

★内科検診、耳鼻科検診、眼科検診で「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17日の週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。

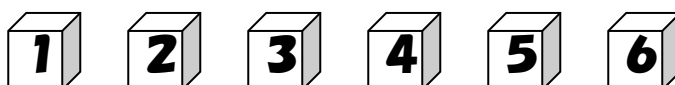
受診が済みましたら、受診連絡票（治療のお知らせの下段部分）を病院で記入してもらい、学校にご提出ください。この用紙の提出で、受診の有無を確認しています。

★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。

6月 水泳の学習が始まります！

プールにはいるときのちゅうい



せんせい ちゅうい かなら まも
○先生の注意を必ず守る。



○プールサイドは走らない。

じゅんびうんどう
○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。

ひと
このような人は プールに はいれません。

- ☐ からだ 体のぐあいが悪い人
- ☐ ねつ 熱がある人
- ☐ ねぶそくの人
- ☐ ケガをしている人
- ☐ きずぐち (傷口がグジュグジュの人)

- ☐ め みみ はな びようき
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
- ☐ め あか びよういん い ひと
目が赤く、病院に行っていない人
- ☐ あさ 朝ごはんを食べていない人
- ☐ かんせんせい びようき ひと
感染性のひふの病気がある人

