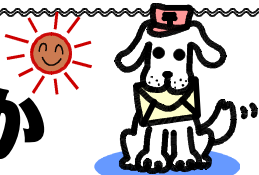


# ほけんだより すこやか

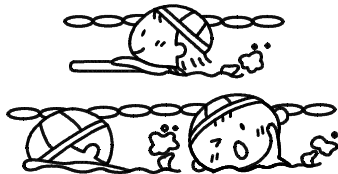


H29. 6. 1. No. 3

深谷市立藤沢小学校保健室

## プールが始まります

どの子ども楽しみに待っている水泳の授業。水泳は、楽しく心肺機能を高める事ができるスポーツですが、反面大きな事故につながりやすいため、まわりの大人の配慮と本人の注意が大切です。毎朝の健康チェックをよろしくおねがいします。そして、お子さんの体調が悪い時は、無理をさせないようよろしくお願いいたします。お子さんが



みみ びょうき はや なお  
め 日や耳などの病気を早く治しておこう

どんなに入りたがっても、時にはがまんも大切！ですね。



健康診断の結果、治療が必要なお子さんは、なるべく早く治療をすませてください。主治医から水泳参加について注意を受けたら、学校までご連絡ください。指示も守ってくださいね。

## 保護者の方へ

### 【薄手の上着】

暑くなりました。子どもたちは半袖、タンクトップで元気いっぱいですが、梅雨時は長袖がほしくなる日もあります。冷えは腹痛や下痢の原因になりますので、その日の天気や気温を考えた服装をお願いします。

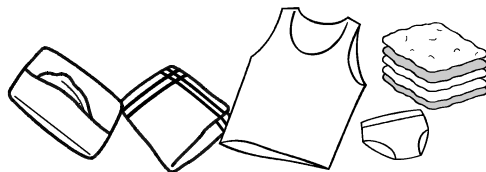
### 【タオル・ハンカチ】

実は、ハンカチ(手ふき)を持っていないお子さんも多いです。ぜひ大きめの手ふきを持たせてください。朝お子さんにお声かけをお願いします。

### 【着がえ】

雨の朝、学校に着いた時にはびしょびしょです。そんな時、靴下・シャツ・ズボン等の着がえがあると、一日気持ちよくなります。ぜひごせうれしいですね。

### 【着がえ】

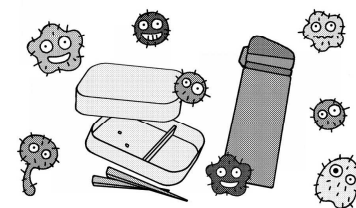


保健室で貸し出した衣類は、つぎに必要なお子さんのために、洗濯をしてなるべく早くご返却ください。ただし、パンツなどの下着については、新しい物をお願いします。

### 【水筒】

水分補給の水筒、これからさらに大活躍です。子どもが自分でゆすぎ、水をきっておく習慣を。さらに、毎日使う水筒は、思いのほか汚れていますのでふたの内側やゴムのパッキンなど細かなところまで、時々大掃除をお願いします。

その日のうちに洗おうね



### 【健康診断結果の封筒】

内科、ぎょう虫卵、心電図、色覚等の結果は、封筒に入れたり連絡帳に貼ったりして持ち帰ります。封筒を持ち帰ったら、必ず中を確認し、学校に戻してくださいね。歯科、眼科等には封筒は使いません。

## 『熱中症の予防』

熱中症の原因の一つは脱水症です。子どもが熱中症にかかりやすいのは、脱水症にかかりやすいため。子どもは成長途中で、たくさんの水分が必要です。

私たちは、必要な水分の半分を食事からとっています。子どもが朝ご飯を抜くと、300mlもの水分が朝から不足してしまいます。

### ・・・子どもの熱中症予防のポイント・・・

- 3度の食事をきちんと食べる。
- 睡眠時間をしっかりととり、体力の回復をさせる。  
※夜、いつまでもテレビを見ていたり、ゲームをして遅くまで起きていると、翌日体調不良になりやすいです。
- 炎天下での活動はなるべく避ける。
- こまめに日陰や室内で休憩をとる。
- 帽子をかぶり、首に日光が当たらないような工夫をする。
- 水分補給はこまめに。子どもがほしがるときにはほしだけ飲ませる。  
※ほしがらなくても15~30分に1回、コップ半分から1杯程度の水分補給を心がけましょう。でも、イオン飲料の飲み過ぎは、糖分過多になりますのでご注意くださいね！



裏面もよんでください



口の中の健康は、全身の健康に深く関わります。体が元気なら心も元気になります。健康状態は、お子さんの勉強や運動への意欲ややる気に関係します。1年に1回の【歯と口の健康月間】を上手に利用し、より健康になってくださいね。

### 6月は『歯と口の健康月間』今年度も、ご協力をお願いします。

- (1) 歯の学習
  - 1年生 『はのおうじさまをみがこう』
  - 2年生 『まえばをみがこう』
  - 3年生 『おやつのと리카た』
  - 4年生 『さわやかブラッシング』
  - 5年生 『見つめてみよう歯と歯肉』
  - 6年生 『歯の健康と食生活』
- (2) 歯・口の健康啓発作品を作ります…良い作品には賞状がです。
  - 1～3年生 図画
  - 4～6年生 標語
- (3) 給食後の歯みがき…学年ごとに行います。
  - 歯ブラシを用意してください。
- (4) 家庭で染め出し検査…お子さんの口の中の状態や歯のみがき方を再確認する機会にしてください。
- (5) 歯みがきカレンダー…めざせパーフェクト！

### 5/9 歯の検査結果

- 歯科の治療のおすすすめを・・・ 治療が必要な115人のうち・・・
- もらった人 115人
  - もらわなかった人 472人
  - むし歯の治療が必要な人 101人
  - 要注意乳歯で抜歯が必要な人 18人
  - 歯肉・歯垢に治療が必要な人 2人

歯科検診の結果を全家庭に配布しました。むし歯などがなかったお子さんにも、配布してあります。もうご確認いただけましたか？(検査当日欠席のお子さんは、何も記入がありません。ご了承ください。)

また、歯の事前調査票にチェックがあったお子さんは、歯科検診の際に、

校医さんがよく診てくださり、直接お子さんにも指導しました。お子さんは、帰宅後おうちの人にじょうずに伝えられたでしょうか？

学校検診は、短い時間での検診で、スクリーニングが目的ですので、かかりつけの歯医者さんにきちんと診ていただくことが大切です。その際に、新しくむし歯が発見されたりすることもあるようです。ぜひ、定期的にかかりつけの先生を受診し、ご相談してくださいね。

### ★治療はお早めに★

昨年に比べ、治療が必要なお子さんの人数割合が増えてしまいました。

◎永久歯にむし歯があるお子さんは、早く治療を始めてください。

◎要注意乳歯は、乳歯が残っているうちに永久歯が生えてきてしまったお子さんです。乳歯を放っておくと、永久歯がまっすぐきれいに伸びません。なるべく早く歯医者さんを受診する必要があります。

◎歯みがきが上手にできないために、歯肉が腫れたり、歯垢がついているお子さんが2人いました。特に低学年のお子さんは、まだまだおうちの方の仕上げみがきが必要なようです。

### ★お子さんは大丈夫ですか★

## こんなクセ、ありませんか…？

かみ合わせのずれの原因に！

物を食べるときに 同じほうの歯ばかりかむ		ほおぐせをしへ	
同じほうの肩ばかり バッグをかける		くさばたの 歯ぐせ	

また、歯の事前調査票にチェックがあったお子さんは、歯科検診の際に、