



令和6年6月号  
葉鹿小学校 保健室



## 水泳指導が始まります。

お子さんの水着・帽子・タオル等の確認と準備をお願いします。安全な水泳指導が出来るように「水泳指導事前調査」を6日(木)までに担任まで提出をお願いします。また、耳鼻科健診で治療票が配付されている場合は、水泳指導が始まる前までに受診をお願いいたします。

## 歯科健診を終えて

学校歯科医の石井先生から「いいですね。」と、きれいな歯をほめていただいた児童がたくさんいます。一方で、「スポーツドリンクをたくさん飲んでるね。」「チョコレートが好きでしょう。」と言われた児童もいます。学童期は、乳歯と永久歯が混在することがほとんどです。乳歯は、大人の歯よりもやわらかくて酸に弱いので、むし歯になりやすいです。寝る前には1本1本丁寧にみがくことをお勧めします。就寝前に保護者による仕上げみがきや、みがき残しがないか確認をしていただけるといいと思います。

歯列咬合の検査では、口を閉じられない児童が数人いました。マスク生活の弊害で、口を開けたままであったり、乳歯が抜けた部分に舌を押している児童がいました。これは、歯列が前方に突き出して(出っ歯になって)しまう可能性があります。石井先生は、一人ひとりに指導をしてくださいました。お子さんが、自宅で過ごしている時、口を閉じているか確認をしてください。口を開けばばなしにしておくと、感染症にかかりやすくなります。よろしくお願いいたします。

石井先生から飲みものについてもご指導がありました。スポーツドリンクは、水で2倍に薄めて飲んでください。熱中症対策としては、水と塩があれば熱中症になることはないそうです。保健室にも塩を用意してあります。(もしもの時の経口補水液も準備しています。)朝は、洋食よりも和食がお勧めとのお話がありました。和食の方が洋食よりも塩分が多く熱中症になりにくいデータがあるそうです。朝の味噌汁とかがいいですね。

**プールの前の日にチェック**

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか?
- たくさん寝ましたか?
- 忘れ物はありませんか?
- 爪は短く切りましたか?

6月4日～10日は  
**歯と口の健康週間**



よくかんで食べよう



食べたらずみみがきしよう

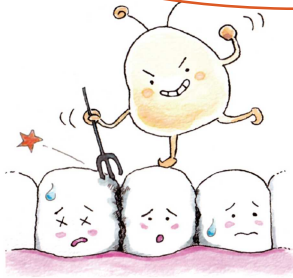


こきざみにみがこう

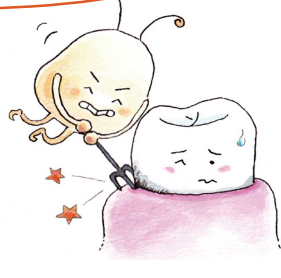


軽い力でみがこう

むし歯になりやすい場所



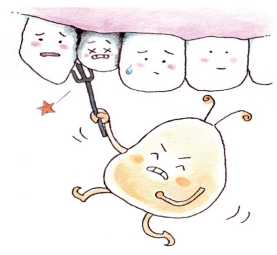
歯と歯の間



歯と歯ぐきのさかいめ



奥歯のみぞ



歯ならびがでこぼこしている場所

## 「歯と口の健康週間」行事のポスター・標語について

6/4～10の「歯と口の健康週間」に合わせて、ポスターと標語の募集をしました。審査結果、4名の児童の作品が入賞しました。おめでとうございます。

### ポスターの部

1年生の部 銅賞 新島 麗海さん

3年生の部 銅賞 栗原 結翔さん

5年生の部 銀賞 塚越 寛子さん

### 標語の部

4年生の部 佳作 周東 杏奈さん

賞には選ばれなかったけれど、応募してくれたみなさん、どうもありがとうございました。作品は、「コム・ファースト1階 コム広場」に6/2(日) 13時頃～6/9(日) 13時頃まで展示されます。みなさん是非、足を運んでみてください。(ポスターは、全応募作品、標語は、入選作品のみの展示になります。)

## 保護者のみなさんへ

①体調不良で来室する児童の中に、朝食を食べていないお子さんがいます。朝食を食べていないと、熱中症にもなりやすいです。また、脳に糖分(ブドウ糖)が運ばれず、勉強にも影響がでてしまいます。少し早く起きて、朝ご飯を食べてから送り出していただけるようお願いします。



②歯科健診の結果のお知らせで「歯列・咬合の不正」についてですが、すでに歯科医院に受診し、経過観察等の指示をいただいている場合は、保護者がその旨を記入して学校に提出してください。

③内科健診では、脊柱の左右差等の運動器検診も行われます。「しゃがみ込み」にチェックが入ってるお子さんは、練習をしておいてください。

④4年生の保護者の方へ(足利市健康増進課より連絡がきております。)

**日本脳炎第2期予防接種**の積極的勧奨について・・・接種料金無料(接種年齢9歳以上13歳未満)接種期間以外の接種は有料となります。個別通知が届いているご家庭は早めの接種をお勧めします。

⑤6年生の保護者の方へ(足利市健康増進課より連絡がきております。)

**2種混合(DT:ジフテリア・破傷風)第2期予防接種**について・・・接種料金無料(接種年齢11歳以上13歳未満)接種期間以外の接種は有料となります。ジフテリアは、菌の出す毒素によって心筋障害や神経麻痺を起こすことがあるため注意が必要です。破傷風は土中に菌がいるため、屋外で遊ぶお子さんは、感染する機会は常にありますので、よろしくお願いたします。