

# 6月

# ほけんだより

桜小 保健室

2016.6.2

チャレンジ！  
どっちが正しい？  
けんこうクイズ

## 6月の保健目標

### は 歯みがきを しっかりしよう！



今年度は、以下の2名が歯の優良児童に選ばれました。みなさんも、歯みがきをていねいにして、“むし歯0”“健康な歯肉(歯ぐき)”をめざしましょう。

6年松組 伊藤祥歩さん

6年松組 西川ひすいさん

### ほけんしどう 保健指導のお知らせ

6月は、各クラスで歯みがき指導を行います。きれいにみがけているか、歯垢(よごれ)の染め出しをして確かめます。

★よごれてもよい服できてください。

## もうすぐ水泳指導が始まります プールに入る日の注意



●しっかりすいみんをとり、朝ごはんを食べてきましょう。

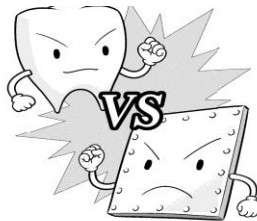
●体をせいけつにし、手足のつめを切っておきましょう。



●発熱、げりなど体調が悪く、悪いときはプールには入れません。

1 人間の歯は鉄よりもかたい

①はい ②いいえ



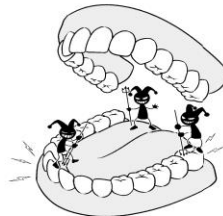
2 歯みがきは、力いっぱいみがいたほうがよい

①はい ②いいえ



3 前歯よりも奥歯のほうがむし歯になりやすい

①はい ②いいえ



4 だ液が多いとむし歯になりやすい

①はい ②いいえ



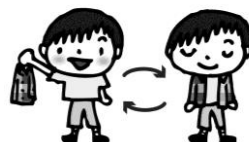
### 【答えと解説】

- Q1…答え①:ダイヤモンドのかたさを10とすると、人間の歯(エナメル質)は7、鉄は4になります。歯は人間の体の中で一番かたい部分ですが、むし歯の細菌による酸にとっても弱いので大切にしたいですね。
- Q2…答え②:力いっぱいみがくと、歯の表面や歯肉を傷つけてしまうことがあります。あまり力を入れず、1本ずつていねいにみがきましょう。
- Q3…答え①:奥歯はでこぼこしていて、食べ物のカスなどが残りやすいので、むし歯になりやすいです。奥歯は、特にしっかりとみがきましょう。
- Q4…答え②:だ液は、口の中の汚れを洗い流してきれいにしています。よくかむことで、だ液がたくさん出ます。1くち30回以上、かむようにしましょう。

## つゆどき 梅雨時の注意

晴れるととても暑くなったり、雨が降るとまた寒くなったりと、気温の変化が大きくなる季節です。気温に合った服を選び水分補給をきちんとし、体調を整えましょう。また、雨の日の安全な登下校、校内の過ごし方に気をつけましょう。

あつい→ぬぐ ずすしい→さる



キケン! カケをふりまわさないで





## おうちの方へ

### 健康診断 ☆ FINISH!



各検査の結果、異常や病気の疑いがみられた児童に、『検査結果のお知らせ』をお渡ししました。(1・3・5年生の歯科検診結果は今週中にお渡しします。今年度から、歯科検診結果は全員へお知らせすることになりました。)

水泳により症状が悪化する病気もありますので、なるべく水泳指導が始まるまでに医療機関を受診してください。

なお、水泳指導にあたり健康面で注意が必要な場合は、担任または養護教諭にお知らせください。

(『水泳指導調査票』にご記入いただいた方は必要ありません。) 水泳の前後は睡眠を十分とり、朝食をしっかり食べられるようお子さまの健康管理をお願いします。

全校児童を対象にアタマジラミの検査を行いました。たびたび学校でも見つかることがあります。定期的に検査をしています。見つかった場合は、プライバシーに配慮し連絡いたします。速やかに駆除していただきますようお願いいたします。

また、おうちの方が見つけられた場合も、校内の感染状況を確認するため、学校へ連絡していただけると助かります。

## アタマジラミを予防するには

### アタマジラミとは

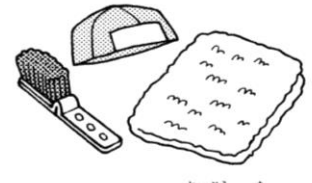
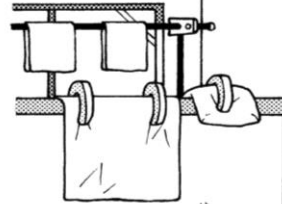
かみの毛にすむ虫で、人間の目でやつと見えるほどの大きさです。頭の皮ふから血を吸って、約1か月くらい生きています。卵は0.5mmくらいのもので、白くすき通っていて、かみの毛にしっかりとついています。



かみの毛を洗ったあとは、熱風のドライヤーでかみの毛をかきだし、くしやブラシにも熱風を当てます。シーツやまくらは日光消毒をします。アタマジラミを予防するためにも、タオルやブラシ、ぼうしは一人一つずつ準備しましょう。

### アタマジラミはうつるの？

直接かみの毛を手でさわったり、水の中に入ったりしてもうつることはありませんが、タオルの貸し借りをしたり、かみの毛が直接ふれ合ったりするときうつることがあります。また、帽子やタオル、ブラシやヘアゴム、シーツやまくらなどのかみの毛がついているものを貸し借りするとうつることがあります。



## 第1回 学校保健委員会のお知らせ

健康診断の結果では、高学年の視力低下が目立ち、視力が『D』のお子さまは、海部地区や全国の結果と比べても多いというのが本校の現状です。また、昨年の学校保健委員会では、保護者の方から、お子さまの視力についてのご意見を多く頂きました。

そこで今回は、中村眼科 視能訓練士 岡田匡史様より、子どもの視力についてのお話をうかがうことにしました。保護者の方の参加をお待ちしています。参加希望の方は、後日配付いたします開催案内にてお知らせください。

<日時>平成28年6月23日(木) 15:00~16:30

<場所>桜小学校 視聴覚室

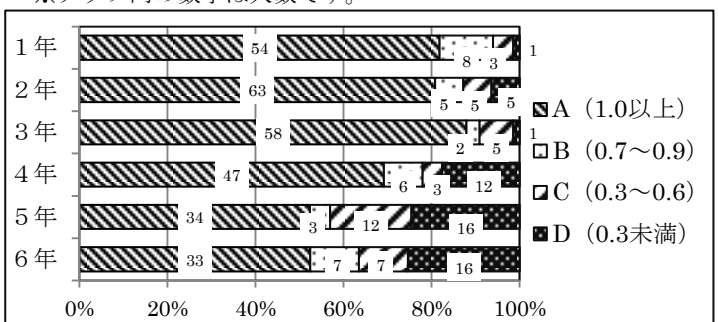
<内容>①定期健康診断の結果報告(10分程度)

②講話『子どもの視力について(仮題)』

講師：中村眼科 視能訓練士 岡田匡史様

## <今年度の視力検査結果>

※左右低いほうの裸眼視力で人数をカウントしています。  
※グラフ内の数字は人数です。



学校の視力検査は、弱視(眼鏡やコンタクトレンズによっても矯正視力が不良)の早期発見や、学習に支障のない見え方であるかを検査する目的で行っています。座席を前の方にするという対応だけでなく、視力の低下がみられたら一度眼科で受診されますようお願いいたします。

