

平成29年6月5日

練馬区立旭丘小学校

No. 3 **家庭数配布**

《6月の保健目標》
歯を大切にしよう！

6月は梅雨の季節。湿度が高く蒸し暑くて、気分が優れなかったり、体調が悪くなったりする人もいます。体調管理をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。



6月4日～10日は 歯と口の健康週間！

子供のむし歯は減少傾向にありますが、最近では歯肉炎が増加していると言われています。いずれも原因は歯垢です。「毎日ていねいにみがく」が予防対策となります。

学校では給食後の歯みがきに取り組んでいます。歯科健診前に、歯みがき強化週間(5/16～23)を設けましたが、お子さんの様子はいかがだったでしょうか？ご家庭では朝晩の歯みがきを！習慣にしていきましょう。まずは歯から…、「自分の健康は自分で守る」という意識を育てていきたいですね。今年度も学校歯科医の沼口先生と歯科衛生士の方々による**歯科保健指導があります！** 1・2年生、あさひ学級はブラッシング指導と「すたあ」の約束、3・4年生はブラッシング指導(歯垢染色)と「歯を守るために大切なこと」 6年生は自分を知ろう「歯と生活」について学習します。5年生は12月に実施します。

ご家庭においては必要な物品準備へのご協力をお願いします。また実施後は、ぜひお子さんに感想を聞いてみてください。



よい歯バッチが届きました！！

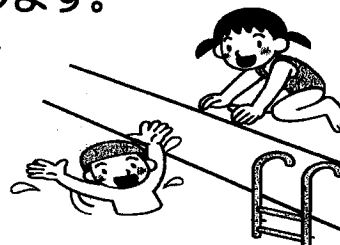
春の歯科健診で「むし歯なし」と診断された子に、6月12日、よい歯バッチを配ります。「むし歯を治した」と受診報告書を提出した子にも配ります。今年度の最終配布は、9月9日です。「むし歯あり」だった子もまだ間に合います。むし歯は放っておいても治りません。早期治療に努めましょう。

6月19日から水泳指導がはじまります！！

子供たちは水遊びが大好きです。しかし学校の水泳指導はただ楽しい水遊びではありません。学年に応じたためあてやきまりがあります。安全で楽しい水泳の時間となるように、各自が自分の健康とルールを守る気持ちをもつことが大切です。入水することで体調を崩したり、他人に病気をうつしてしまったり…、「命」の危険が伴うものでもあります。空腹や睡眠不足の状態での参加とならないようご注意ください。

お子さんの健康管理、朝の健康観察をお願いします。

定期健康診断で受診勧告を受けた子は、専門医を受診し「水泳の可否」の確認をお願いします。水泳指導が始まるまでに内科・耳鼻科・眼科の受診報告書の提出を忘れずに！子供たちが楽しく水泳の学習に取り組めるようご家庭でも応援、ご協力をお願いいたします。



健康診断へのご協力、ありがとうございました。

4月からの定期健康診断は、ほぼ終了しました。提出物の記入、提出期日厳守等、ご協力ありがとうございました。定期健康診断の結果（精密検査結果除く）ができましたので、お知らせいたします。

健康カードを配ります！ 下の〈健康診断カードの見方〉を参考にしてください。

健康診断の記録

年齢(才)		6
年度		29
①	身長(cm)	110・3
	体重(kg)	19・6
	座高(cm)	
	栄養状態	
	脊柱	
	胸郭	
	皮膚疾患	
	心臓の疾患及び異常	
②	尿	
	蛋白	
	糖	
	潜血	±
③	視力	
	右	A ()
	左	A ()
	A (1.0以上)	F
	眼の疾患及び異常	
④	聴力	
	右	○
	左	
	耳鼻咽喉科疾患	耳垢
	歯むし歯	あり・なし
	口腔の疾患及び異常	
斜線は異常なしで 寄生虫卵・結核に		
⑤	保護者印	1年 旭

ご不明なところがありましたら、保健室までご連絡ください。

〈健康診断カードの見方〉

- ①身長、体重の値を肥満度計算図・成長曲線に印をつけて、お子さんの成長の度合・バランスを確認してください。成長（身長）曲線をつくり、下向きになっている、または標準偏差値以下が続いている〔低身長傾向にある〕など心配な方はご相談ください。
- ②尿検査の結果欄は、一次検査の結果が記入されています。二次検査以降の結果は別紙にて通知済みです。
- ③視力「B」「C」「D」の児童には、検査結果のお知らせを配布しました。成長期の体の変化は早く、視力が急激に低下することがあります。ご家庭でもお子さんの様子を見ていただき、定期的に専門医での経過観察をしてください。()は眼鏡使用時の視力です。
- ④聴力・・・校内検査で4000Hz25db・1000Hz30dbのどちらか、または両方の音に聞こえづらい反応があった場合に○印が付いています。
- ⑤保護者の確認印をお願いします。

※脊柱・眼科・耳鼻科・歯科については校医による健診結果をお知らせしています。

※健康カードには定期健康診断（一次）の結果のみ記入しています。受診結果や治療済みについては記入されていません。

※未健診のものについては「欠」と記入されています。「受診のおすすめ」をお配りしましたので、早くに受診し、結果を学校へ報告してください。

※健康カードは 6/12(月)迄に担任へ返却してください。

保健室からの
おねがい

汗の季節です。汗ふきタオルを持たせてください。

1日に出る汗の量は、2リットルのペットボトル1～2本分くらい。激しい運動をするとその量は10倍にもなります。汗は体のクーラーともいわれます。汗が蒸発するとき体の熱を奪い、上がった体温を下げています。暑い時こそ、汗と仲良くして暑さに強い体にしていきましょう！ 熱中症予防として、しっかり水分補給！ を忘れずに生活しましょう。