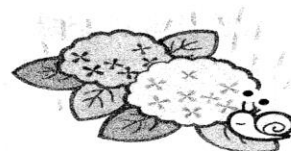


令和元年6月8日
練馬区立旭丘小学校
No.3 家庭数配布

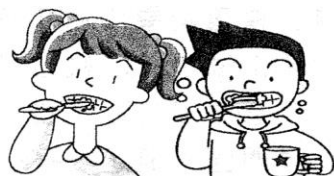
《6月の保健目標》
歯を大切にしよう！

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して、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！

学校では「食べたらみがく！」が習慣づくように給食後の歯みがきに取り組んでいます。また今年度も学校歯科医の沼口先生を始め、歯科衛生士さんによる歯科保健指導があります。（5年生は12月に予定）実施後は、ぜひお子さんに感想を聞いてみてください。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。「毎回ていねいにみがく」が予防対策となります。「毎日みがいている」と言っても「きちんとみがけている」とは限りま



せん。自分の歯のみがき方や食習慣を振り返ってみましょう。そしてまずは、自分の口の中から…、「自分の健康は自分で守る」という意識を育てていきましょ。そしてご家庭では「朝晩の歯みがきは欠かさない！」を習慣にしていましょ。

**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10日（月）に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14日（土）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。



6月18日（月）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、学年に応じたためあてきまりがあります。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留意ください。

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、専門医を受診して「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（アレルギー性疾患Bは除く）の受診報告書を忘れずにご提出ください。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。調査物の記入、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）がまとまりましたので、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	31
①	身長(cm)	118.2
	体重(kg)	20.9
	栄養状態	
	脊柱	
	胸郭・四肢	
	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) B
	眼の疾患及び異常	
④	聴力	右
		左
	耳鼻咽喉科疾患	耳あか
	歯むし歯	あり・なし
	口腔の疾患及び異常	歯列咬合観察
	その他	
	斜線は異常なしで、結核については、	
⑤	保護者印	1年

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、定期的に専門医で経過観察を受けてください。() 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、早めに受診し、結果を学校へ報告してください。

※健康カードは 6/14(金)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るのです。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、しっかりと水分補給！ も忘れずに生活しましょう。