

ほけんだより



令和6年7月4日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 坪倉 一雄
養護教諭 齋藤 裕子

が つ ほけんもくひょう なつ けんこう す
＜7月の保健目標＞ 夏を健康に過ごそう

つゆ きせつ じき お あつ きゅう さむ きおん へんか たいちよう
梅雨の季節です。この時期は、蒸し暑かったり急に寒くなったりと、気温の変化がはげしいので、体調をくずさないように気をつけましょう。

はい がっこう ようれんきんかんせんしやう てあしくちびやう はいえんどう かんせんしやう ほうこく
6月に入り、学校では溶連菌感染症・手足口病・マイコプラズマ肺炎等の感染症が報告されています。
がっこうかんせんしやう ばあい とうこう とき とうこうとどけ ひつよう がっこう
学校感染症にかかった場合には、登校する時に「登校届」が必要になります。学校のホームページのトップページにありますので、ダウンロードしてお使いください。



なつやす おお たいちようふりよう 夏休みに多いけが・体調不良は どうしたら防げよ!

たの あそ
プールで楽しく遊んでいるとき…



あしをつったり
してしまうかも!

そうならないように、
しっかり準備運動を
しよう!



そと げんき あそ
外で元気に遊んでいるとき…



あし き
虫に刺されたり、
日焼けをしたり
するかも!

そうならないように、
虫よけや日焼け
対策をしよう!



あそ むちゆう
つい遊びに夢中になって…



よあ
夜更かしや、
ゲームのやりすぎで
体調をくずすかも!

そうならないように、
やる時間を
決めてしよう!



6月27日(木)に、学校保健委員会が開催されました。学校医と学校歯科医・保護者の方・学校の教職員が参加をして児童の健康実態を基に、健康づくりに関する意見を交換しました。御多用の中、参加して下さった保護者の皆様ありがとうございました。

～今年の歯科健診を終えて、歯科校医の吉野先生からお話を聞きました。～

1. 隣り合った奥歯の接している部分で直視できない所が、見る角度によって少しグレーっぽく見える児童が何人かいました。これはその部分が虫歯になっているかもしれないということを意味しています
2. 歯の周囲、歯と歯ぐきの境目の部分が磨けてなく、歯垢がついている児童が多かった。このことは、虫歯になるリスクが高くなることはもちろんですが、将来歯周病になることを意味しています。
3. 歯科医院で虫歯の治療をした歯でも再度虫歯になっているように見える歯が見られました。一度治療をしていても安心しないようにしましょう。

全体的には、今までと同様におし歯は少ない傾向でした。ただ、虫歯や歯周病になってからでは遅いので歯磨きは丁寧にしてください。特に寝る前には糸ようじ等のフロスを使いきちんと食べかすをとってください。歯磨きは、「どこを磨くか」が一番重要です。できれば歯科医院でチェックしてもらってください。

ミュータンス菌がつくる酸で



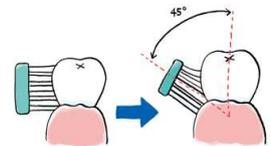
むし歯ができる

歯と歯肉のさかい目も



みがき残しやすいところ

歯と歯肉のさかい目には



歯ブラシをななめにあてる

歯並びがでこぼこしたところも



みがき残しが多い

奥歯のかみ合わせ部分には



軽い力で毛先をあてる

歯石は



歯みがきではとれない

お知らせ

1学期の健康診断が、ほぼ終了しました。健診関係のアンケート等御提出・御協力ありがとうございます。定期健康診断の記録を配布します。御確認をお願いします。

今年度より、歯科健診を受けた児童に「良い歯バッジ」が配られることになりました。今回、健診が受けられなかった人は、歯科医で受診後または、秋の歯科健診後に配布します。保健室までお知らせください。

