

ほけんだより6月



令和3年5月31日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用
【家庭数配布】

6月のめあて☆歯を大切にしよう

6月はじめじめと蒸し暑い日が続きます。体調に気を付けて過ごしましょう。また、食中毒が多くなる季節です。特にトイレに行った後は念入りに手を洗いましょう。



～6月の健康診断の予定～

検査	検査日と検査の内容	注意すること
内科検診 (1年生)	<p>★検査日：1年生男子→1日(火) 1年生女子→8日(火)</p>  <p>・心臓や肺、皮膚、背骨などに異常がないか調べます。</p>	<p>・体育着を忘れない。 (上半身ははだかになる) ・心臓や呼吸の音を聴くので静かにする。</p>
歯科検診 (全員)	<p>★検査日：6年生→7日(月) 5年生→10日(木) 4年生→15日(火) 3年生→17日(木) 1年生→22日(火) 2年生→24日(木)</p> <p>・歯や歯茎、かみ合わせなどに異常がないか調べます。</p>	<p>・朝、登校する前に忘れずに歯をみがく。</p> 

守ってあげよう
6歳臼歯

6歳臼歯のみがき方

乳歯の奥の歯茎にぼつんと白い頭を出したら歯みがきを始めます。

✗ まっすぐ歯ブラシを入れると届きません。

歯ブラシを真横から入れて、6歳臼歯1本を狙いうち。小刻みにみがきましょう。

ほけんだより6月

★「健康診断の記録」について★

4月から始まった健康診断も、残すところ内科と歯科となりました。ご協力ありがとうございます。全ての健康診断終了後、ご家庭にお子さまの「健康診断の記録」を配付します。6月下旬に配付の予定ですが、こちらは返却の必要はありませんので、ご家庭で確認のうえ、保管していただけたらと思います。

★虫刺されにご注意を★



5月に入り、虫に刺されて保健室に来室する児童が増えてきました。保健室では、虫刺されの薬を塗り、かゆみや腫れがひどい場合は冷却するなどの対応をしています。帰宅後、ご家庭でも様子を見ていただき、もし、腫れや赤みがひどい場合は皮膚科など、医療機関の受診をおすすめします。体質にもよりますが、患部が固くなり、かゆみが1ヶ月以上継続することもあるそうです。また、掻き壊してしまうと、とびひやその他の感染症になる可能性もあります。



★マスクの予備について★

以前からマスクの予備をランドセルにご用意いただいているところではありますが、保健室にマスクを取りに来る児童が増えています。耳紐が切れてしまったり、体育や休み時間に落としてしまったりするようです。これからの季節、汗で濡れてしまうこともありますので、マスクの予備を多めにに入れていただけたらと思います。ご協力、よろしくお願いいたします。

「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なので、プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのですね。

