

保健だより

令和6年 6月 3日
練馬区立田柄第二小学校
校長 岩井 一雄
養護教諭 山本 実央

6月の保健目標

歯を大切にしよう

6月10日から水泳指導が始まります。睡眠不足や朝食欠食は、けがや体調不良の原因になります。熱中症にも注意する季節となりますので、疲れを残さないよう体調を整えてほしいと思います。

じどうのみなさんへ

◆お子様と一緒に読んで下さい

6/4～6/11 は歯と口の健康週間です

<田二小の歯科健診の結果>

学年	むし歯なしの割合
1年	96.3%
2年	98.8%
3年	96.8%
4年	96.1%
5年	97.7%
6年	97.2%



6月の歯科保健指導

4年生 6月4日(木)	「じょうずに歯をみがこう!」練馬区の歯科衛生士さんと歯科校医の小杉先生と、むし歯の成り立ちや正しい歯みがきの仕方を学習します。
6年生 6月20日(木)	「歯肉炎・歯周病を予防しよう」歯肉炎や歯周病について知り、生涯をとおして歯と口の健康を保つことができるように、歯科校医の小杉先生と学習します。歯垢の染め出し錠剤は持ち帰り、家庭で取り組んでみましょう。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすい、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!

1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しましょう



～^{すこ}少しずつ、^{あつ}暑さになれよう～
梅雨の時期は、ジメジメして汗が蒸発しにくく、^{からだ}体に熱がこもりやすく、^{ねっちゅうしょう}熱中症に注意が必要です。また、まだ^{からだ}体が暑さになれておらず、^{たいおんちようせつ}体温調節がうまくいきません。体を^{あつ}暑さにならしめていくことを「^{しよねつじんか}暑熱順化」といいます。次のことに^{ちゅうい}注意しましょう。

- ① ^{うんどう}運動する時間を^{じかん}少しずつ^{すこ}長くする。
- ② ^{かる}軽めの運動から^{はじ}始めて、^{すこ}少しずつ^{きやうど}強度をあげていく。
- ③ ^{かせとお}風通しのいい服^{ふく}を^{こころ}心がける。
- ④ ^{あせ}汗で^{うしな}失われた水分や^{えんぶん}塩分を^{ほきゅう}しっかりと補給する。

保護者のみなさまへ

健康診断の記録をお配りします

4月から始まった定期健康診断が全て終わりました。ご協力いただきありがとうございました。6月中旬に「定期健康診断の記録」をお渡しします。全ての健康診断の結果一覧が載ったものですので、ご家庭で大切に保管ください。お配りしている健康手帳に成長曲線や肥満度計算図が載っています。身長・体重の計測結果を転記しますと、低身長の疑いや肥満傾向になっているかなど、一目でわかります。お子さまの健康状態を知る手立てになりますのでご活用ください。新たに健康手帳がほしいご家庭は、保健室の山本までお声がけください。

また、受診のおすすめ用紙をもらっているご家庭は、早めにかかりつけ医で必要な検査や治療を受けていただき、受診報告書を学校に提出してください。すでに多くのご家庭から、受診報告書が届いています。ご協力ありがとうございます。6月10日から水泳指導が始まります。内科・耳鼻科・眼科健診の受診のおすすめ用紙をもらっているご家庭は、水泳指導が始まる前までに、病院を受診していただき、医師より水泳の可否の診断結果をもらってください。

●よい歯のバッジの配布について ～今年から配布基準が変わります！～

練馬区では平成24年より、児童生徒が健康で質の高い生活を営むため、口腔の健康保持増進を目的として歯と口の健康推進事業の一貫で、よい歯のバッジを配布しています。今年から配布基準が「歯科健診を受けた全ての児童」と改定されました。これは、定期健診を通して、むし歯以外も含めた様々な歯科疾患の早期発見および早期治療を促進し、口腔の健康保持を意識づけるためです。学校の歯科健診を欠席したお子さんは、歯科医院を受診していただき、受診報告書を提出された時に、お渡しします。

●HPV ワクチンの摂取後の症状に関する相談窓口等について

【予防接種について】

- ・小学6年～高校1年相当の女の子は、公費で受けることができます。
- ・接種は合計2回または3回で、完了までに標準で約6カ月間かかります。

HPV ワクチンの詳細については、「東京都保健医療局ホームページ」もご覧ください。