

5月のほけんだより

令和5年5月31日
練馬区立橋戸小学校
養護教諭 藤並 智美

定期健康診断の記録について

保護者の皆様、学校保健への御協力ありがとうございます。検診の準備や提出物等ご協力いただいたおかげで定期健康診断が無事終了しました。受診報告書も次々と学校に届いています。学校は友達と楽しく学び、遊ぶ場です。そのために健康であることは基本です。子供たちの健やかな成長を願い、学校と家庭が協力をしていけたらと思います。

「定期健康診断の記録」をお渡しします。すでに受診報告書を提出いただいておりますが、養護教諭が実施した検査である聴力・視力検査につきましては、受診報告書の結果を基に訂正したものを記入してあります。校医検診につきましては、学校での検査結果を記載させていただいております。定期健康診断の記録は御家庭で保管をお願いいたします。回収はいたしません。



◎平成28年度より座高測定がなくなりました。記録には空白となっています。

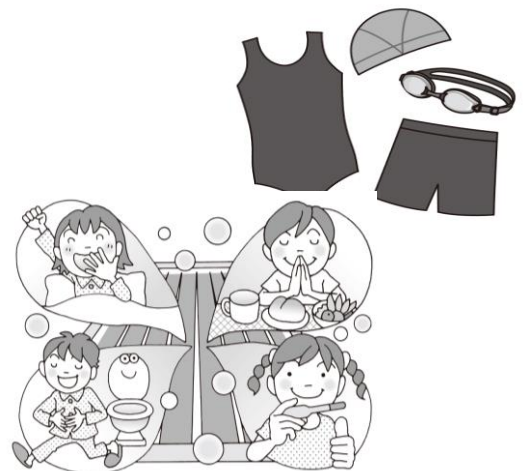
◎腎臓病検診は一次検査の結果となっています。二次検査の結果は個別にお知らせします。

お子さんと一緒に記録をご覧ください。

どれくらい大きくなっているかな。バランスよく成長しているかな。健康かな。病気はないかな。お家の人と一しょに自分の体について振り返り、健康に過ごすためにどうしたらよいかを考えてみましょう。

★水泳指導が始まります！

6月12日（月）から水泳指導が始まります。水泳を楽しむにしている人も多いかと思えます。体調を整えてプールに入りましょう。プールに入る前に身体面では以下のようなチェックをします。水泳がある日の朝には、お家でもしっかりと健康観察をするようお願いいたします。



《目や鼻の症状はありますか？》

目がかゆい、赤い、目やにが多い、鼻水が多い等の症状がある場合は、プールに入るのをやめましょう。



病院に行き、プールに入ってもいいかを確認してください。

《じゅくじゅくした傷はありますか？》

傷からじゅくじゅくした液や、どろっとした黄色っぽい膿が出ているときに、プールに入ると傷が悪化してしまいます。



傷が治ってからプールに入りましょう。絆創膏を付けては、プールに入れません。

《体調は悪くないですか？》

毎朝の健康観察（体温計測）に加えて、食欲がない、だるい等、体調の変化がないかも確認しましょう。

いつもと違う体調のときは無理をせず、プールに入るのはやめましょう。水中での事故は、命にかかります。



《手足の爪はのびていませんか？》

爪がのびているととても危険です。

泳いでいるときに壁などにぶつかり、爪が割れてしまったり、近くにいる友達に爪が当たり、けがをさせたりすることがあります。プールの前日には必ず爪のチェックをしましょう。



注意 以下にあてはまる人は水泳指導に参加できないので、注意してください。

●耳鼻科、眼科、内科の「結果のお知らせ」で受診するように言われていて、まだ病院に行っていない人。（アレルギー性鼻炎B、アレルギー性結膜炎B、視力B～Dの人は該当しません。）

●耳鼻科、眼科、内科検診を受けていない人。（お知らせをもらった人は校医さんの病院へ検診を受けに行きましょう。）



《ご注意》耳鼻科で「耳垢」と言われている人も必ず受診してください。耳垢によって耳の奥が見えなくなり、診断ができない状態です。また、耳垢が多い状態でプールに入ると耳垢がふやけて大きくなり、中耳炎などの炎症が起きやすくなります。

★よい歯のバッジを配付します。（6月5日）

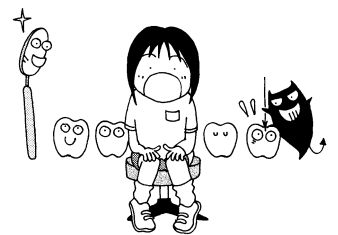
歯科検診の結果でむし歯のなかった人と、むし歯の治療がすすんでいる人に

「よい歯のバッジ」をお渡しします。



練馬区の Mascot キャラクター「ねり丸君」がデザインされています。学年ごとに色が違ってきます。よい歯のバッジは治療が終わればお渡しできます。黄色の用紙『歯科受診報告書』の提出をお願いいたします。

歯肉や歯垢、歯列等に異常があっても、むし歯がなければバッジがもらえますが、受診はするようにお願いします。



乳歯のむし歯でも、「いずれ抜けるから」と放っておくと、口腔内環境に影響が出て、次に生えてくる永久歯もむし歯になりやすいと言われています。むし歯で溶けてしまった歯は、自然には元に戻りません。必ず受診するようにしましょう。

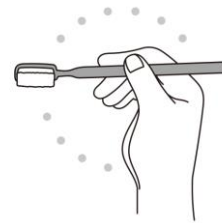
よい歯のバッジは、全校児童分の数を用意してあります。
 今回、よい歯のバッジがもらえる人の割合は90、8%です。
 かわいらしい「ねり丸君」のバッジを全員の人がもらえる
 といいですね。

1年	緑
2年	赤
3年	紫
4年	青
5年	ピンク
6年	黄色

秋にも歯科検診があります。その時には、全員むし歯
 「なし」を自指しましょう。



はしどししょう しゅうかん
「橋戸小はみがき週間」



6月4日(日)から6月10日(土)までの7日間は、「歯と口の健康週間」です。高齢化が進む中、
 乳幼児期からの歯科疾患の予防、口腔機能の獲得・保持等によって、心身ともに健やかで心豊かな生活
 ができる社会を実現するためとしています。

[橋戸小はみがき週間]として、「はみがきカレンダー」によるはみがきチェックをします。食後の歯
 磨きの声かけや歯磨きの様子の見守りをよろしくお願ひします。学齢の低いお子さんには、仕上げ磨き
 をお願ひします。

各学級で歯についての保健指導を行います。この[橋戸小はみがき週間]が、日常の歯磨きの
 習慣化や改めて歯は大切であることの意識確認になってくれることを願ひます。

「はみがきカレンダー」は、6月12日(月)に保護者からの一言を記入の上、学校へご提出ください。



虫歯や歯周病は単なる「歯」だけの問題にとどまりません。歯と歯ぐきが健康
 でないと食べる楽しみが減ってしまいます。食べることは健康の源です。

歯の本数が多くよくかめることは、癌予防にもつながります。調査では、歯が0
 本の方は、歯が21本以上ある人に比べると、舌癌・口腔癌・咽頭癌・喉頭癌にか
 かるリスクが3倍、食道癌にかかるリスクが4.4倍も高い結果が出ています。

さらに、虫歯菌や歯周病菌が全身に回って身体を蝕むことがあります。(誤嚥
 性肺炎・心内膜炎・動脈硬化・糖尿病・早期低体重児出産)など、虫歯や歯周病
 の予防は、全身の疾病予防にもつながります。