

保健だより

令和3年6月1日
尾張旭市立東栄小学校

気温が少しずつ高くなっていくこの時期から心配されるのが熱中症です。体調がすぐれない人は、熱中症にかかりやすいです。

夜は早めに休んで睡眠をたっぷりとり、栄養バランスのよい食事を心がけて、体の調子を整えるようにしましょう。



<6月 保健行事>

○2日(水) 内科検診(2年、6年) ○3日(木) 歯科検診(1年、3年、5年)

口腔ケアで免疫力アップ!

先日の歯科検診で、校医さんからお口の中をきちんとケアすることで免疫力が高まると教えていただきました。コロナ禍である今、手洗いや換気、マスクの着用など感染防止策をとっていますが、自身に備わっている病気と闘う力「免疫力」を高めておくことも、一つの対策と言えます。

口の中には、体を守る働きをする常在細菌もありますが、悪さをする細菌もあります。この悪さをする細菌やウイルスを減らすことで口腔の免疫が十分に働くことができるようになります。悪さをする細菌がプラーク(歯垢)です。プラークは、歯みがきをしないと落とすことはできません。

先日の歯科検診では、歯垢や歯石が見つかった人、歯肉が炎症をおこしかけている人がいました。歯みがきはしているものの、みがき残しがあるようです。

歯をきちんとみがいてお口の中を清潔にし、免疫力を高めましょう。



お知らせ

<定期健康診断の結果について>

視力検査、聴力検査、尿検査、心電図検査(1年と4年)、眼科検診、耳鼻科検診(1年)、歯科検診(たんぼぼ、1年、3年、6年)の結果について、病院での再検査が必要な方には、「結果のお知らせ」プリントを配付しました。早めに専門医の診察を受けられますことをお勧めします。

なお、学校で行われる健康診断は、疑わしいものすべてをチェックする方法をとっているため医療機関に受診した結果、「異常なし」と診断される場合があることをご理解ください。

眼科検診の結果については、経過観察中もしくは通院中であるなど、保健調査票等で連絡のあった一部の疾病については、校医の指示により「結果のお知らせ」プリントは配付しません。

<生理の貧困対策事業>

尾張旭市では新型コロナの影響が長引く中、様々な事情で生理用品を用意することが困難な子どもたちをサポートする事業を始めました。生理用品は保健室に用意してあります。希望するお子さんにお渡ししますが、その際、個別に事情をお聞きすることはありません。保健室内に掲示してあるポスターを指さしてもらえば結構です。

その口の中
むし歯菌が大好き!?


歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをガラガラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ガラガラ食べようよ!

むし歯菌は、ガラガラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ——

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

ポイントは...

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく




じょうずに
みがいて
いるかな?



注意してみがきたいところは...

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



お茶と、汗をふくためのタオルを持ってきました

これからの季節は、学校で活動して、汗をたくさんかくようになります。汗は、体温が上がりすぎないように調節する役割があります。天気の良い日は外で遊んで汗をたくさんかき、暑さになれていくことが大切です。

また、水分を補給しないと、汗が出なくなって体温が上がってしまい、気持ちが悪くなったり、頭がいたくなったりします。お茶を飲んで水分を補給し、タオルで汗をふきましょう。

