

# ほけんだより

令和4年6月13日  
佐世保市立大久保小学校 保健室  
文責 三木 薫



梅雨の季節になりました。雨の日が続くと、晴れの日に外で元気に遊べる楽しさがわかります。また、6/4～10は歯と口の健康週間でした。歯周病やむし歯を予防するためには、歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくることが何よりも大切です。この機会に家族でしっかりおさらいしてみましょう。児童は、6月の体重測定の後、学年に応じた内容で歯やむし歯・歯周病について学習しました。

## 健康診断が終わりました



内科検診・視力検査・聴力検査・耳鼻科検診の結果、異常や疑いがある人には、お知らせのプリントを配付しています。放っておくと悪化し、学習や運動にも影響が出てくる場合があります。プールも始まります。早めに受診するようお願いいたします。

結果は学校にお知らせください。定期的に受診している人や検査前に受診した人は、その結果を保護者の方がお知らせに書いて、提出してください。よろしくお祈りいたします。

定期健康診断では実施していませんが、「色覚検査」を希望される方がいましたら、保健室へ連絡してください。

異常がなかった人については、「のびゆくからだ」で後日お知らせします。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間でした！

5月23日に歯科検診がありました。歯垢が歯に残っている児童には歯科校医の田中先生が、「歯みがき頑張ってるね。」と声を掛けられていました。11月には2回目の歯科検診と歯科衛生士さんによる個別のブラッシング指導を計画しています。むし歯がある児童はととても少なく、ご家庭で熱心に歯の健康管理をいただいている様子がわかります。とてもありがたく思います。これからもよろしくお祈りいたします。

### 歯科健診の結果は？

歯科健診の結果はどうでしたか？  
自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？

異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。

### 歯と口の健康習慣



### 大切な歯を守るために

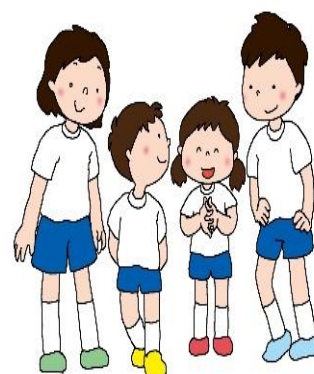
### 歯垢を気にしていますか？

むし歯はなくても、歯垢がたまっていく人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまっていきます。定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。

歯と口の健康診断のお知らせ（ピンクの紙）を全員に配布しています。歯や口の状態を確認し、異常がある場合は早く歯科受診をお願いします。

# 体位測定（4月）の結果

|    | 男 子    |        | 女 子    |        |
|----|--------|--------|--------|--------|
|    | 身長(cm) | 体重(Kg) | 身長(cm) | 体重(Kg) |
| 1年 | 116.2  | 21.1   | 115.8  | 20.9   |
| 2年 | 122.5  | 24.2   | 123.0  | 24.1   |
| 3年 | 130.1  | 33.4   | 127.7  | 26.5   |
| 4年 | 135.2  | 31.1   | 134.4  | 30.6   |
| 5年 | 140.2  | 35.4   | 139.9  | 39.5   |
| 6年 | 142.7  | 34.9   | 148.9  | 43.7   |



5・6年の女子は、グンと大きくなり思春期（2次性徴）に入った子も多くみられるようになりました。お子さんの成長について、早い・遅いなど気になることがありましたら、いつでもご相談ください。成長曲線など準備いたします。

## 水泳の学習が はじまります

チェック

&  
チェック



1  
2  
3  
4  
5

前の日までの  
準備はOK？

- つめは切っていますか？
- 耳のそうじをしましたか？
- 目、耳、鼻、ひふの病気は治っていますか？
- 夜は早めに寝ましたか？

今日は元気に  
プールに入れるかな？

- 朝ごはんを食べましたか？
- 健康観察をしましたか？
- \* 痛いところはありませんか？
- \* 熱はありませんか？
- \* 調子の悪いところはありませんか？

## まだまだ感染症が流行っています！

新型コロナウイルス感染症は、5月から5類感染症に移行されました。でも今でも、市内では感染している人がいます。まだまだ油断はできません。それと、インフルエンザやヘルパンギーナも流行っているようです。毎日提出していた健康観察記録表はなくなりましたが、登校前の検温や健康観察、帰宅後のうがい手洗いは続けていただくと助かります。

