



ほけんだより

No. 6
令和6年7月1日(月)
利府町立利府第三小学校
保健室

7月に入りました。日中は真夏のような暑さだったり、湿度が高くてムシムシしたりと、体調を崩しやすい時期です。夜は早めに寝て、十分に睡眠を取るようにしましょう。熱中症予防のため「のどが渇いた」と感じる前に、時間を決めて水分を取るといいですね。

8～10日に保健委員会による清潔調べを行います。手をきれいに洗った後、ハンカチを忘れてきてズボンで拭く人を見かけます。自分のハンカチが家のどこに置いてあるか確認し、いつでも使えるように、身に付けておきましょう。



今月の目標 夏を健康に過ごそう

春の健康診断

4月～6月に春の健康診断を行いました。先日、歯科検診の結果を全員に配付しました。受診が必要な人は早めに予約をしましょう。健康診断結果一覧は通信票と一緒に配付するので終業式の日にご確認ください。各家庭でファイルに綴じて保管しておきましょう(1年生には新しい紙ファイルと一緒に配付します)。



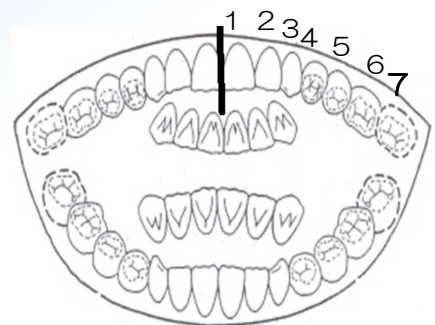
CO(要観察歯)はむし歯になりかけの歯です。奥歯に多く見られました。むし歯に移行させないために、鏡を見ながら丁寧にみがくことが大切です。深いむし歯や一人で何本もむし歯がある人もいました。早めにかかりつけの歯科医に相談しましょう。

第二大臼歯の磨き方



今年6年生を対象に歯科医の京坂先生からブラッシングのポイントを教えていただきました。6年生くらいで生えてくる第二大臼歯(十二歳臼歯)は前歯から数えて7番目の歯です。大きく溝も深いので丁寧に磨きましょう。

- ポイント:
- 1 口を大きく開けすぎないこと
 - 2 歯の後ろ側(奥側)も磨くこと
 - 3 フロスも使うこと



6年生の質問にも答えていただきました。

- ★ 歯医者にはどれくらい行けばいいか ⇒ 年に2回くらいです。
- ★ 大人で歯が抜けやすくなるのはいつ頃か ⇒ 60歳を過ぎると抜けやすいです。
- ★ 何分くらい磨けばいいか ⇒ 出来るだけ長く磨きましょう。大人だと10分くらいです。
- ★ 先生もむし歯になったことがありますか ⇒ あります。すぐに治療します。

水痘や溶連菌感染症、手足口病がみられています

水痘は、かぜ症 状に加えて水疱が全身にできます。その水疱が全て痂皮化（かさぶた）になるまで出席停止になります。溶連菌感染症もかぜ症 状から始まり、主に咽頭痛や吐き気などが加わります。腎臓への影響がある場合があります尿検査をすることがあります。学校を休むように医師から指導された時には出席停止になります。手足口病は、その名の通り手や足、口に発疹がみられます。

どの感染症も、規則正しい生活リズム（早寝早起き）などで抵抗力を付け、石けんでの手洗いをして予防していきましょう。

プール学習がはじまっています

体調を整えて参加するのはもちろんですが、耳掃除や爪切りなども忘れずに行いましょう。また、すり傷などの生傷がある場合は入れませんので治ってから入るようにしましょう。絆創膏や髪ピンなどはプールの器械の故障につながるため全て外して参加しましょう。

ほけんしつから

「お腹が痛いです」と保健室に来た人に聞くことがあります。いつから痛いのか、トイレには行ったのか、うんちは出たのか、水分はとっていたのか。そして冷えていないか。

下着（シャツ）を着ずにTシャツ1枚の人をみかけます。汗をかいた後に下着を着ていないと腹部を冷やしてしまいます。下着を着用し裾はズボンやスカートの中に入れてみましょう。

時間を決めよう



スマホやゲームの

メディアコントロールチャレンジの結果は2学期にお知らせします。



◎納豆 ◎オクラ ◎山芋

◎なめこ ◎モズク ◎モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

ネバネバが苦手であり食べない人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。

ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱りがち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、夏を元気に過ごしてください。