

すこやか 6 月号



梅雨入りはまだですが、じめじめしたり、どんよりとした天気が増えてきました。気温差や気圧の変化で、頭痛を訴えたり、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活を意識して、元気に過ごせたらいいですね。

6月の健康診断スケジュール

月	火	水	木	金
3	4 血液検査 (5年)	5 ※希望児童のみ実施 朝食をしっかり食べてくる	6	7
10	11	12 一次陽性者には改めて 尿検査セットを配付します	13	14 尿検査二次 (一次未提出者、 陽性者)

4月からスタートした健康診断も今月で終わりです。新学期のお忙しい時期から、提出物や準備へのご協力ありがとうございました。また、欠席等で内科検診・歯科健診・心電図検査を受けられなかったお子さんには【受診のおねがい】を配付しておりますので、**6月30日まで**におうちの方と受診をお願いします。
(学校健診のため、料金の支払いはありません。)★血液検査を受けられなかったお子さんには6/4以降配付いたします。

～健康診断を終えて、学校医の先生方より～



成長期の身長増加と運動量の増加で肥満度は、低下または維持されることが多いですが、入学以来、増加している子が数名いました。内分泌異常など慢性疾患がやや多いように感じます。【内科医 松田先生・鈴木先生より】

鼻出血が多い季節になりますが、ほとんどは鼻入口部ですのでつまむように圧迫すれば止血します。アレルギー性鼻炎を始め、アレルギー疾患は徐々に増えています。指摘された児童は専門医を受診してください。

【耳鼻科医 山田先生より】



目の状態は大変よかったです。特に高学年に、前髪が長い児童や爪が長い児童が目立っていました。前髪が長いと、視力低下につながります。ピンで留めたり切ったりしましょう。【眼科医 早川先生より】

1～3年生は、虫歯よりも歯列（歯並び）不正が目立っています。4～6年生は、虫歯の多い児童と少ない児童がはっきりしていました。上顎唇側部にプラーク（歯垢）の多い児童が多数いました。【歯科医 大貫先生・金子先生より】



は くち けんこうしゅうかん 6/4~10 は歯と口の健康週間です

6/4~10は歯と口の健康週間です。この機会に歯の健康について、考えてみましょう😊
みなさんは歯周病という病気は知っていますか？歯周病は歯垢にいる菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を壊す病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われている身近な病気です。歯周病を予防するために、歯みがきが大切です。改めて、自分の歯のみがき方を見直してみましょう。



歯周病 やっつけ隊

健康な歯でいるために



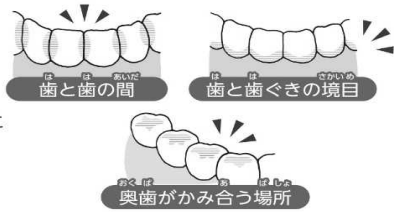
軽症			重症
<p>ケース1</p> <p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！ 歯ぐきが赤く腫れ始めています</p>	<p>ケース2</p> <p>1人目より腫れが大きい！ 骨も溶け始めています</p>	<p>ケース3</p> <p>もっと状態が悪いです 歯が動くし、臭い。出血もしています…</p>	<p>ケース4</p> <p>なんて重症！ 歯ぐきが化膿して真っ赤です 歯を支える骨が溶けて歯が抜けています</p>

歯周病は「歯を失う原因 No.1」とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊 秘伝のコツ

- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

