

ほけんだより 7月

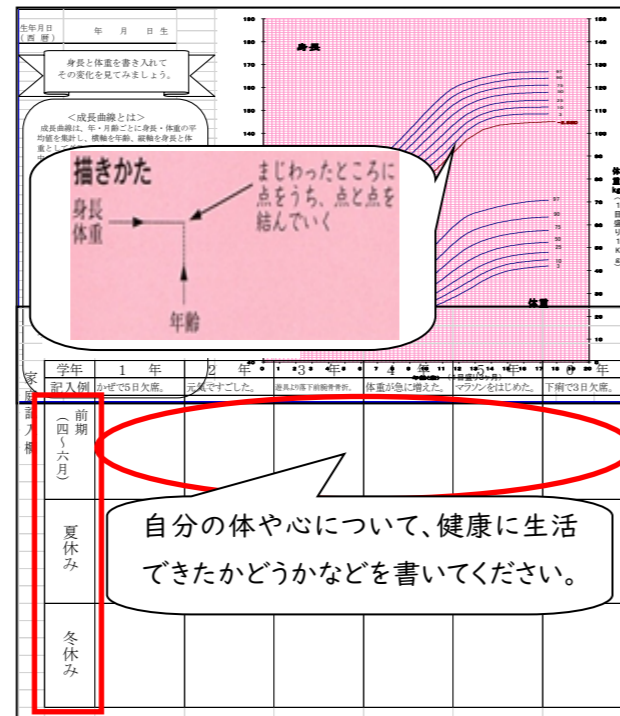
2024年7月1日
町田市立町田第一小学校
保健室
※おうちの方と読みましょう

気温や湿度が高く、暑い日が増えてきて、熱中症が心配される時期になりました。町田第一小学校では、暑さ指数(WBGT)を毎日測定しています。暑さ指数が高い場合は、熱中症予防のために外遊びを中止したり、学習活動の内容を変更したりすることがあります。雨で気温が低い日もあり、みなさんは、まだ暑さにじゅうぶん体がなれていない状態です。きそく正しい生活習慣やこまめな水分補給などにくわえて、帽子の着用や服その工夫もしながら、熱中症予防に努めましょう。

けんこうカードを返却します。

4月から6月にかけて実施した定期健康診断の結果をまとめたけんこうカードを返却します。おうちの方と一緒に、健康診断の結果と成長の記録の確認をし、**7月8日(月)**までに、学校へ提出をしてください。

けんこうカードを開くと、上のページが「健康診断の結果」となっており、身長・体重・肥満度・保護者印のらんがあります。身長・体重については記録していますが、「肥満度」については、けんこうカードのうらのページに、「肥満度の計算法」がのっていますので、ぜひ計算をして記録をしてみてください。また、下のページには「成長曲線」があります。身長と体重が交じり合うところに点をつけ、点と点を線で結んでいくと、成長の様子がわかります。毎回、けんこうカードを返却されたときに、ぜひ自分の成長曲線をかいてみてください。



また、同じくうらには、「健康生活のきろく」があります。自分の学年の一番上のらんには、自分の体や心、健康面について書いてください。(おうちの方に書いていただいてもよいです。)
なお、3年生以上は、健康の記録の表記が1・2・3学期となっていますが、右側記載のように読み替えて記入してください。

◆◇7月の保健的行事◆◇

6年生 日光林間学校事前健康診断

日時:7月29日(月) 13:00~ (集合は12:45)
場所:保健室
持ち物:健康観察カード
※欠席の場合は、出発日までに保護者の方と受診していただきます。なるべくお休みのないようお願いいたします。

歯列・咬合健康相談

日時:7月9日(火) 12:15~13:35
場所:第1相談室(変更となる場合あり)
対象者には別途おたよりを配布しています。

結核検診精密検査

日時:7月2日(火) 11:45~
対象者には別途おたよりを配布しています。

熱中症予防のポイント

1 暑さをさげましょう。

- ・すずしい服や帽子を着用しましょう。
- ・暑い時こそ下着を着用しましょう。

2 のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

- ・運動する時は、1時間前からこまめに水分補給をすると、熱中症予防が期待できます。
- ・屋内にいるときや、のどがかわいていないときでも、こまめに水分補給をしましょう。

3 エアコンや扇風機で、温度をこまめに調節しましょう。

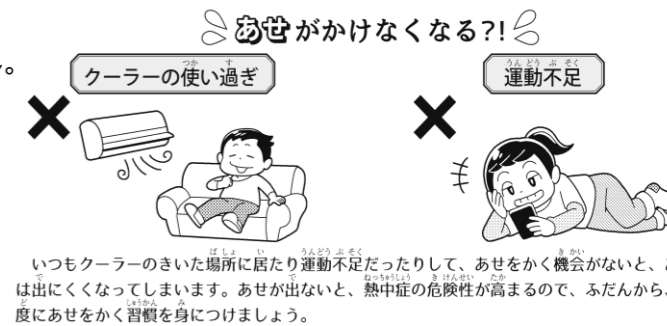
- ・エアコンや扇風機によって、少し寒く感じることもあるかもしれませんが、カーディガンなど脱ぎ着しやすい服で調節しましょう。

4 暑さに備えた体づくりと、日ごろから体調管理をしましょう。

- ・すいみん不足や欠食は、熱中症になりやすくなります。

5 特に、運動時や登下校時には、マスクを外しましょう。

- ・学校では、マスクは原則しなくてよいこととなっています。特に、体育の授業や休み時間の遊びのとき、登下校のときは熱中症予防のため、マスクを外しましょう。



歯科健康診断の結果より

	受診者数	むし歯あり	要観察歯保有者(CO)	歯周疾患要観察者(GO)	歯周疾患あり(G)
ひまわり	42人	8人	4人	5人	0人
1年生	97人	6人	2人	4人	0人
2年生	124人	14人	13人	10人	1人
3年生	105人	16人	10人	13人	4人
4年生	108人	21人	19人	15人	4人
5年生	112人	18人	22人	27人	7人
6年生	97人	9人	17人	11人	8人

むし歯がある人は、4年生→5年生→3年生の順番に多かったです。低学年~中学年は、歯が生え変わる時期で、歯がでこぼこしているため、みがき残しができやすいです。歯ブラシの色々な場所をつかって、ていねいにみがくことをこころがけましょう。1~3年生は、おうちの方に仕上げみがきをしてもらうとよいです。また、4~6年生も自分で歯みがきをした後、おうちの方に口の中を確認してもらうとよいでしょう。

1階の第二職員室横(給食室前)の壁に、「むし歯地図」を掲示しています。歯科健康診断の結果、むし歯があった歯やむし歯になりそうな歯にシールを貼っています。ぜひ休み時間に見に行き、どの歯にむし歯多いのか、どの歯を特に気をつけてみがけばよいかを考えてみてください。

6月のほけんだよりでお知らせした「歯と口の健康に関するポスター・標語」の提出締め切りは、**7月5日(金)**です。たくさんの応募をお待ちしています!





4・6年生で歯科指導を実施しました!



4年生・ひまわり学級4年生

4年生は、6月13日に学校歯科医の今村 健先生と今村歯科医院スタッフの方2名をお招きし、歯科指導を行いました。今年度の歯科健診の結果、むし歯があった4年生の人数は24人(3年生のときは14人)と、昨年度と比べて10人増えていました。生え変わりの時期の歯は、永久歯と乳歯が混在してデコボコしています。当日は、今村先生をはじめスタッフの方から、一人ひとり歯並びや歯の形に合ったみがき方を教えていただきました。上手に歯をみがくコツは、鉛筆持ちで歯ブラシを持ち、姿勢を正しくして、鏡で歯を観察しながら、歯ブラシで歯に丸く円をえがくようにみがくことです。4年生のみなさんは、赤く染め出しをした歯垢をきれいに落とすことができていました。今村先生に教えていただいたことを、これからもぜひ続けてもらい、8020を目指して歯を大切にもらいたいと思います。

4年生のワークシートより

- ・1本1本でいねいに何回もみがきました。工夫したところは、歯ブラシを反対にしておく歯を何回もみがいたことです。
- ・工夫したところは、うら側までしっかりみがいたことと、歯と歯の間をみがいたことです。あと、おく歯のくぼみを歯ブラシの向きを変えてみがいたことです。
- ・歯と歯の間とうら側をよくみがきました。うら側はあまり見えないけど、たくさんきんがたまっていると思うので工夫してみがきました。ちゃんとよくみがいて歯をきれいにしたいと思います。
- ・歯ブラシはえんぴつ持ちだということを初めて聞いたので、えんぴつ持ちにしてみるとすぐにそめだしが消えました。小さく丸をえがくようにみがくと、もっと早く消えました。
- ・歯ブラシを小さく丸をえがくように動かして、持ち方をえんぴつで持つ形にしたら、予想以上に赤いのが取れてびっくりしました。
- ・これから気を付けていきたいことは、みがき方です。小さな丸をかいてみがくというところは忘れないで、毎日朝も夜もみがき、できれば土日は昼もやりたいです。
- ・ぼくは1本生え変わりの歯があるので、その歯をしっかりみがきたいです。あと、もっといろいろな場所をみがきたいです。
- ・赤いのをみがいていて、しっかり洗っているつもりでも、あんまりとれていないのに気づき、「もっと時間をかけて歯みがきしないといけないんだな、むし歯になりたくないからがんばろう。」と思いました。
- ・これからもちゃんと歯をみがきたいです。あと、家に帰ったらお母さんか妹にも教えたいです。
- ・ふだんこんなにきれいにみがいていなかったから、これからも今日教わったことを意識して歯みがきをしたいです。



ひまわり学級

- ・めんぼうでぬるのがこわかったけれど、きれいにみがけた。
- ・口が赤くなっておもしろかった。赤いところがきえるのがよかったです。
- ・自分の歯がみがけていなかった。これからみがけていないところをみがくようにする。



6年生

6年生は、6月25日に「全国小学生歯みがき大会」に参加しました。この大会は、全国とアジアあわせて4934校、約27万人の小学生が、歯と口の健康について学び、歯ぐきの観察や歯のみがき方、デンタルフロスの使い方などについて学習します。初めてデンタルフロスを使う児童もいました。また、学習を終えた児童からは、「給食の後も歯みがきをしたい」といった声も聞かれました。「8020」を目指して、自分だけのかけがえのない歯を一生大切にもらいたいと思います。



6年生の「未来宣言カード」より ~未来の自分に向けて、毎日がんばることを記入しました!~

- ・毎日歯みがきと、デンタルフロスをやりきるよ!
- ・未来の自分が幸せになるために!!毎日歯みがきと勉強をやりきるよ!
- ・サッカー選手になる!!毎日歯みがきと、走りこみをやりきるよ!
- ・人見知り直ししたい!!毎日歯みがきと、あいさつをやりきるよ!
- ・やさしい大人になる!!毎日歯みがきと、気づかいをやりきるよ!
- ・ぼくの目標は歯をしっかりみがく!!毎日歯みがきと、受験勉強をやりきるよ!
- ・健康で人にやさしくなりたい!!毎日歯みがきと、人への思いやりをやりきるよ!
- ・歯みがきと自分みがきをがんばる!!毎日歯みがきと、バトミントンをやりきるよ!
- ・大人になっても空手で優勝!!毎日歯みがきと、空手の練習・試合をやりきるよ!
- ・私の夢・目標は自信をもてる自分!!毎日歯みがきと、発言することをやりきるよ!
- ・私の夢・目標は人に信頼される自分!!毎日歯みがきと、友だちへのサポートをやりきるよ!

