

# ほけんだより

2023年6月2日  
町田市立南第二小学校  
校長 隅田 克思  
養護教諭

真夏のような暑さになったり、冷たい雨が降る等、不安定な気候が多くなっています。6月は、昼と夜の気温の差がはげしく体調をくずしやすい時期でもあります。そんなとき、カーディガンなどの脱ぎ着のできる上着を用意すると便利です。上手に衣服の調節をしましょう。汗ばむ季節は、毎日、お風呂に入り、いつも体を清潔にして疲れをとりましょう。

## ★6月の保健行事★

- 9日(木) **ブラッシング指導(1年生)**  
歯科欠席者検診
- 20日(火) **色覚検査(4年生希望者)**
- 21日(水) **色覚検査(1年生希望者)**

学校歯科医頼澤先生によるブラッシング指導です。

- ＜持ち物＞・歯ブラシ(普段使っているもの)  
・コップ  
・ハンドタオル  
・手鏡



[おうちのかたへ] 定期健康診断にご協力いただきありがとうございました。

## 1. 視力検査結果のお知らせについて

○学校では眼科校医の指導のもと、1・2年生は裸眼視力B(0.9~0.7)以下、3年生以上はC(0.6~0.4)以下のお子さんにお知らせをお渡ししています。(矯正視力B以上の場合、お知らせはお渡ししていません。)他に、眼科校医より指示のあった場合は、上記の範囲に関わらず、お知らせをお渡ししておりますことをご了承ください。

## 2. 水泳指導について

○6月12日から水泳指導が始まります。耳鼻科・眼科・内科検診で疾病等のお知らせをもらっているおさんは、水泳指導前に治療を済ませ、結果を学校までお知らせください。また、プールに入るにあたり、ご心配や配慮を必要とすることがございましたら、学校までお知らせください。

○水泳は全身を使う運動のため、特に朝の健康観察をお願いします。

- 具合の悪いところはありませんか(発熱・腹痛・頭痛・体のだるさなど)
- 睡眠は十分とりましたか
- 朝食をしっかりと食べましたか
- 目が赤い、かゆいなどはありませんか
- つめ切りや耳そじをしましたか



体調がすぐれないときは、無理をせず、  
水泳参加を見合わせましょう

## <日本スポーツ振興センターについて>

学校管理下で起きたけがで、医療機関で受診した場合、日本スポーツ振興センターの対象となります。(500点未満のけがは対象になりません。)下校後、受診した場合は学校へお知らせください。必要書類をお渡しいたします。

6月のほけんもくひょう

# 歯を大切にしよう

## ★ 4/26 (水) 歯科検診の結果 ★

検診後の歯医者さんからのお話では、むしばの児童は、少ないですが、はみがきが上手にできていないために歯垢（プラーク）が歯や歯肉（はぐき）に付いたままの児童が少しいるとのこと。また、歯石ありの児童も少しみられました。歯石は歯垢が石灰化することによって形成されます。歯石は歯医者さんに行かないと取ることができません。しっかりはみがきすることで歯石や歯肉炎は予防することができます。

2023	むし歯あり	歯垢やあり	歯石あり
1年生	3人	1人	5人
2年生	6人	3人	4人
3年生	7人	3人	3人
4年生	4人	4人	3人
5年生	2人	13人	1人
6年生	0人	6人	3人
みなみ	0人	2人	2人
合計	22人	32人	21人

### じょうずに歯みがき 元気な歯!

#### 歯ブラシチェック

毛先がひろがっていたら  
変えましょう

#### みがき粉のつけ方

歯ブラシの1/3くらい  
つけすぎないように

#### 歯ブラシの使い方

歯にまっすぐ  
あてます

歯肉とのさかいめは  
少ししかたむけて

#### 歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように軽く

#### みがくときは

鏡を見て、  
1本1本  
ていねいに

みがきにくいところは、  
つま先やかかとを  
使って

ちからを入れず、  
こぎざみに

★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

★梅雨時のじめじめとした日は、汗をたくさんかきますね。そんな時期に気持ちよく過ごすためのポイントは、「はだ着」を着ることです。

はだ着は、つけていると汗をすいとってくれるだけでなく、服の中の温度や湿度をたもつ働きがあります。着るものがふえるので暑くなってしまうようにも思いますが、実はさわやかに感じられるのです。汗をかくのは、もともと私たちがもっている、体の熱を冷やすためのすばらしいしくみです。



### 熱中症になりやすい日の条件は...

日差しが強い

気温が高い

照り返しが強

湿度が高い

風が弱い

このような日はとくに注意が必要です。外での活動はひかえめにしてください。