

保健だより

6月6日

四街道市立旭小学校



梅雨の季節になりました。6月は1年の中でも一番保健室の来室数が多くなります。じめじめして湿度が高い日は、汗が蒸発しにくくなり、熱中症になりやすいです。また床が滑って転倒するけがも増えます。外で遊べない日は、元気も有り余って打撲などのけがも増えます。

もうすぐ、水泳学習が始まりますが、けがをしたり、体調を崩したりして楽しい学習ができないのも残念です。体づくりのために、引き続き睡眠・食事をしっかりととり、落ち着いた気持ちで過ごせるようにしましょう。

○早期治療にご協力をお願いします

健康診断後、病院での詳しい検査や治療が必要と思われたお子さんには個別に結果をお知らせしています。受診を勧められたお子さんは早めに受診をお願いします。特に歯科の治療・相談や視力の低下は、夏休み前に治療・相談を開始できるようにお願いします。

健康の記録は7月初旬に配付する予定です。配付されましたら確認いただき、印を押して担任まで提出をしてください。

今年の視力検査の結果

A : 1.0 正しく判別できる B : 0.7~0.9
C : 0.3~0.6 D : 0.3 判別できない

| | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| A | 20 | 14 | 19 | 18 | 10 | 22 |
| B | 1 | 0 | 3 | 5 | 2 | 2 |
| C | 0 | 0 | 1 | 2 | 6 | 0 |
| D | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| メガネ | 1 | 0 | 2 | 2 | 4 | 8 |

(人)

子供のうちに近視になって視力が低くなり始めると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。目にいい生活を意識して過ごしましょう。

最近目のかゆみで来室する子供も増えていきます。かゆい時や目にゴミが入った時は、目をこすらずに①冷たいハンカチで目を冷やす②水で目を洗うなど試してみましよう。

充血や目やにがたまるようなら眼科で診てもらいましよう。

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりやすくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作しましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る

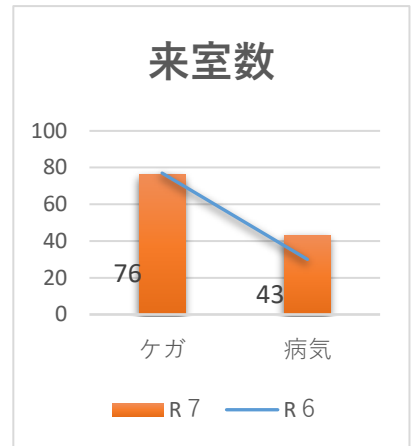


本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

〇5月の保健室

5月は、昨年度と比べると、けがによる来室数は変わりませんでした。腹痛などの内科症状で来室する子供が増えました。また今年は気温差が激しい日が多く見られたためか、咳症状が続く子供がクラスに増えました。

ケガでは、低学年に友達同士でぶつかったりして顔面や頭をぶついたり指を挟むけがが多くなりました。また5月の下旬からは、虫刺されで発赤がひどい子供の来室が多くなりました。「とびひ」や「ほうか織炎」にならないように軟膏を塗ったり、ガーゼで保護するなどして様子を見てください。プール学習が始まる前に治しておきましょう。



今年の歯科健診結果

() は昨年度の結果

| | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
|------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|
| 乳歯の未処置がある | 5 | 4 (2) | 8 (5) | 7 (8) | 4(9) | 2 (6) |
| Coがある | 1 | 4 (0) | 4 (5) | 5 (4) | 2 (3) | 4 (3) |
| 永久歯の未処置がある | 0 | 1 (0) | 2 (0) | 0 (1) | 2 (1) | 1 (2) |
| 歯列噛み合わせ要相談 | 5 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 歯垢・歯肉要受診 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |



昨年度の結果と比較すると、乳歯のむし歯のある子供は減ったように見えますが、CO（むし歯になりそうな歯）がある子供の数が少し増え、また永久歯のむし歯がある子供も増えました。しかもむし歯の程度が、とても進んでいるものも多く校医の先生から、早期に受診するように指摘がありました。特に永久歯のむし歯にならないように、ご家庭で、きちんと磨けているかチェックと仕上げ磨きをお願いします。特に繰り返しむし歯になってしまう子供には、治療が済んでも歯磨きや食生活で時間や手をかけて見てあげてください。

また、歯ブラシだけで落とせる汚れは、6割といわれています。汚れがたまりやすい歯と歯の間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使ってみましょう。どんなに丁寧に磨いても落ちない汚れもあります。定期的に歯科受診をしましょう。

また校医の先生からは、歯列・噛み合わせの悪い子供が増えたとのこと指摘がありました。日常的に次のようなことに注意して生活してください。また早期に歯科医に相談しましょう。

○食事は噛む回数が増えるものや噛み応えのあるものを用意する。

○口呼吸をさける。舌の位置に注意する（舌先は上あごに）。

○むし歯や歯周病になると噛む力や噛む位置がずれるので、早期に治療する。

○日常の癖（指しゃぶりや爪を噛む、頬杖をつく、片側だけで噛む）を治す。