

ほけんだより6月

北区立王子第一小学校
令和8年6月2日
保健室

ぴかりんピックが終わりました。本番を迎えるまで、たくさんの練習を重ねてきて、不安や緊張、疲れを感じながら過ごしてきた人もいたと思います。行事を終えた今、心と体の状態はどのくらい整っているでしょうか。睡眠・休養、食事などの生活リズムを大切に、ゆっくり身体を休めましょう。そして、ほぐれた心と体にやる気をどんどん溜めていき、また新しいことにチャレンジしていったほしいと思います。

これから梅雨の季節を迎え、じめじめとした蒸し暑い日が増えていきます。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいため、注意が必要です。生活リズムを整えて、これからやってくる夏の暑い季節を元気に乗り越えられるようにしましょう。



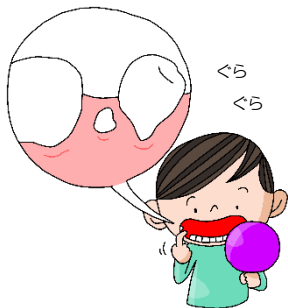
6月の健康目標

歯を
大切にしよう



6月4日から10日は、『歯と口の健康週間』です。歯は、一生使う大切なものです。歯や口の健康は、全身の健康につながっています。何歳になっても食事や会話を楽しむために、子供の頃から正しい歯みがきの習慣をつけて、歯と口の健康を守りましょう。

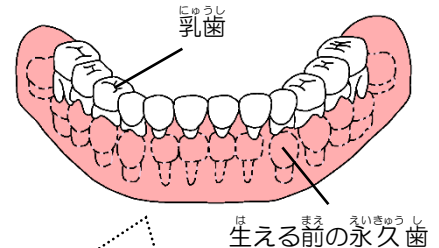
◇「子供の歯」から「大人の歯」への生え変わり◇



体が成長するにつれてあごも大きくなるため、6歳頃から12歳頃の間に、「子供の歯（乳歯）」から「大人の歯（永久歯）」に生え変わります。

乳歯の下（歯肉の中）には永久歯のもとが隠れていて、時間をかけて成長していきます。あごの中で生える準備が整ってくると、乳歯の根が少しずつ溶かされていきます。乳歯の根が溶けていくと、乳歯はグラグラになり抜け落ち、永久歯が顔を出します。

生え始めたばかりの歯は未完成でやわらかく、むし歯になりやすい状態のため、注意が必要です。永久歯が生えそろってくると、かむ力が強くなり、いろいろな食べ物を上手に食べられるようになります。乳歯よりもひと回り大きく、硬くて丈夫な永久歯。一生使う歯です。大事にしましょう。



乳歯は上下合わせて20本
永久歯は28～32本あります。

◇歯をみがくときのポイント◇

①鏡で確認しながらみがく

…食べかすや歯垢が取れているか、1本1本チェックしましょう。

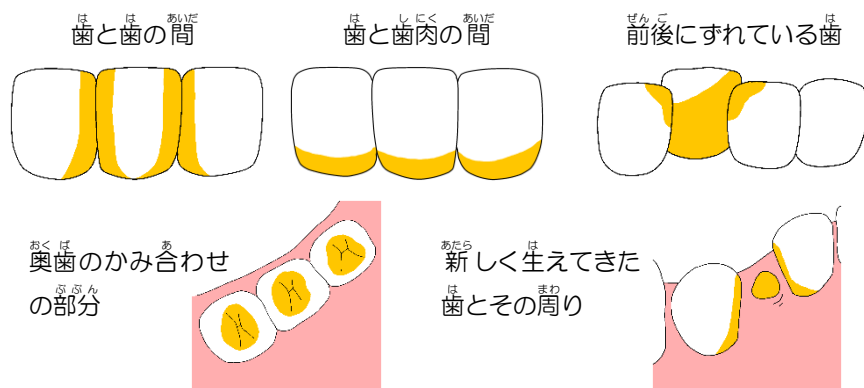


②軽い力でみがく

…鉛筆の持ち方で歯ブラシを持ってみがくと、軽い力で小刻みにみがくことができます。1か所を10～20回、歯並びに合わせてみがきます。



●みがき残しやすい場所は注意してみがきましょう



※デンタルフロスや歯間ブラシも併用するとより効果的に歯垢を取り除くことができます。歯科医院で専門的な指導を受けてから使用するようにしましょう。

●歯科医院で定期的に診てもらいましょう

歯科医院で、自分では気付けない変化があるか診てもらったり、自分では取り切れない汚れを取ってもらったりするとよいでしょう。定期的にプロの力を借りて、健康な歯を保ちましょう。



～ 保護者の方へ ～

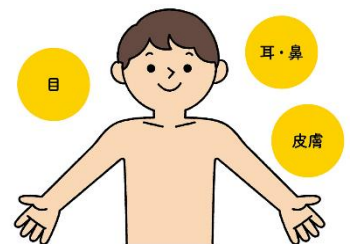
「健康診断結果のお知らせ」について

4月から実施してまいりました定期健康診断にご協力いただき、誠にありがとうございました。健康診断の結果、受診をお勧めする場合に「健康診断結果のお知らせ」の用紙をお渡ししています（歯科検診結果は全員に配付しています）。受診が済みましたら「受診報告書」を学校までご提出ください。受診がまだお済みでない場合は、お早めの受診をお願いいたします。

特に 内科・眼科・耳鼻科の各科検診においては、水泳指導の開始前に受診報告書を提出していただく必要があります。感染症の予防と疾病の悪化防止のため、受診が済むまではプールに入ることができない場合もありますのでご注意ください。健康診断結果の一覧は、6月末頃に全員に配付します。

頭のかゆみ・アタマジラミについて

まもなく水泳学習が始まります。お子様の身体の健康状態について、今一度ご確認をお願いします。先月、近隣にてアタマジラミの報告がありました。お子様が頭を痒そうにしているとき、頭皮の汗や汚れ、乾燥が原因で炎症を起こしている場合もありますが、アタマジラミによって痒みが生じている場合もあります。痒がっていないか、ふけや卵がないか等に気を配っていただき、気になる症状が見られるときには皮膚科を受診していただきますようお願いいたします。



熱中症対策について

熱中症対策ガイドライン（東京都教育委員会）に則り、水分補給、帽子の着用、健康観察、体調の管理等について教職員で共通理解の下、全学級で安全に配慮しながら学習活動を進めてまいります。また、暑さ指数（WBGT）を測定・記録し、基準を超えたときには屋外での活動を中止し、内容を変更するなどの対応を行ってまいります。

本校では、登校時のネッククーラーの使用および下校時の日傘の使用を認めています。保護者の方の判断で、お子様に持たせていただきますようお願いいたします。校舎内ではネッククーラーを使用しませんので、登校後はランドセル等にしまうようご家庭でもお声かけください。

