



保健だより

No. 3

令和4年6月1日
ひたちなか市立東石川小学校

じめじめとした梅雨の季節。蒸し暑かったり、肌寒かったりで体調をくずさないよう、健康管理には十分気を付けましょう。学校では、手を洗った後や汗の始末のために清潔なハンカチをいつも身に付けておくようお願いいたします。登校前の健康観察と検温も引き続きご協力をお願いします。

6月の保健目標

歯をたいせつにしよう

梅雨時の衛生に気をつけよう



歯みがきの3つの「すぎ」に注意

「強すぎ」

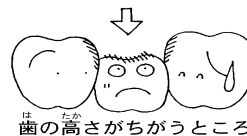
きれいにしようとして、つい力が入っていませんか？強くこすりすぎると歯ぐきを傷つけてしまいます。軽いタッチでこきざみに動かしてみがきましょう。

「早すぎ」

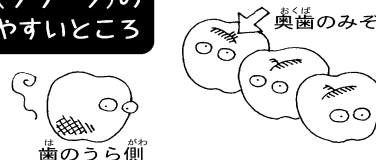
あっという間に歯みがきが終わっていませんか。時間をかけて一本ずつ丁寧にみがきましょう。

「つけすぎ」

歯みがき剤をつけすぎると、汚れが落ちていなくても、すっきり感にごまかされ、きれいになったような気がしてしまいます。歯みがき剤を使うときには、仕上げに少しだけ使う方がよいのです。



歯垢(プラーク)のつきやすいところ



保健行事

6日(月) 歯科検診(3, 4年)

9日(木) 尿検査(全学年)

20日(月) 歯科検診(1, 2年)

24日(金) 尿検査二次(該当者)

歯みがき週間(歯ブラシ, コップの用意)

健康診断の結果について

各健康診断の結果のお知らせについては以下のとおり配付しています。

内科検診：校医の先生より指導があった人のみ配付

歯科検診：全員に配付

視力検査：B(0.7)以下で眼科受診が必要な人のみ配付

聴力検査：耳鼻科受診が必要な人のみ配付

心臓検診：精密検査が必要な人のみ配付

尿検査：2次検査が必要な人のみ配付

色覚検査について

色覚検査については、現在、学校での定期健康診断において必須項目ではありませんが、自分自身の見え方を知っておきたいという場合には、学校で色覚検査を受けることができます。希望がある際にはお知らせください。

※先天色覚異常は男子の約5%、女子の約0.2%の割合で見られます。色が全くわからないというわけではなく色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が必要な場合があります。

