

ほけんだより 6月

2021. 6. 1
NO. 3
保健室

【6月の健康診断についてお知らせします】

項目	日にち	学年	内容・注意事項
耳鼻科検診	6月3日 (木)	2年	・前日、耳のそうじをしておくこと。 ・耳がでるように髪の毛を束ねたりピンでとめる。 ・検診前に鼻をかんでおくこと。
		3年	
		5年	
心臓検診	6月9日 (水)	1年 昨年度未受診者	・前日は入浴し、体を清潔にしておくこと。

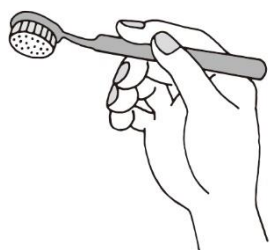
6月の健康診断をもって、今年度予定していた全ての健康診断が終了します。各検診において学校医が疾病の疑いと判断した場合や視力が昨年度より低下している場合などに、受診勧告をお渡ししています。一度、かかりつけ医に相談をすることをお勧めいたします。

歯と口の健康週間 6月4日～6月10日

『むし⁶歯』にちなんで、6月4日～10日は歯と口の健康週間といい、歯や口の健康について考え、自分の歯を生涯大切にしていこうという目的で、厚生労働省や日本歯科医師会などが実施しています。今年のスローガンは『一生を 共に歩む 自分の歯』です。

歯を守るために大切なのは、日頃の歯みがきです。小学生の歯は、乳歯から永久歯に生え変わる時期にあたるため、より一層大切になってきます。ご家庭でも、次の歯みがきのポイントをお子さんと確認していただけたらと思います。

〈歯みがきのポイント〉



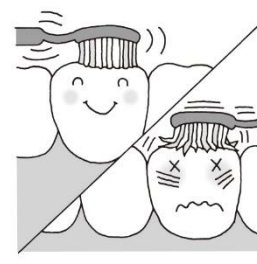
①歯ブラシは鉛筆の握り方で持つ



②鏡をみながら、みがけているかチェック



③歯ブラシは、小刻みに動かす



④軽い力で歯をみがく

学校保健委員会について

例年、全校児童及び保護者の皆さん、学校職員が参加して行っている学校保健委員会ですが、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、今年度は児童と学校職員のみで行うことにしました。

今年は『手洗い名人になろう～感染症予防～』というテーマで、保健給食委員会（みんなのための健康委員会）がビデオを作り、6月末～7月初めまでに、各学年でビデオを視聴し、手洗いについて理解と方法を考えていきたいと思っています。またその後、手洗いについての取組を実施していきたいと計画しています。

会の様子や取組等については、後日、保健だよりなどでお知らせさせていただきます。



【学校歯科医 錦織先生から】

5月24日と28日に歯科検診を実施してくださった錦織先生から、歯科検診を終えての子どもたちの歯と口の様子について、また医療従事者への先行接種をすでに終わられ、これから接種を受ける人の参考になればと、ご自身の体験を教えてくださいました。

先生の許可をいただき、今回ほけんだよりに載せさせていただきます。



○歯科検診を終えて

子供たちの歯の状態は、昨年度と比べてむし歯も少なく、良いと思います。保護者の皆さんが治療等をしてくださっているおかげだと感じました。ただ、歯みがきがまだ十分でない印象がありました。学校では給食後に飛沫に気をつけて歯を磨き、家では、自分の歯を鏡で見ながら丁寧に磨いてほしいなと思います。

○新型コロナウイルスワクチン接種体験談

1回目の接種後は特に体調の変化等はありませんでしたが、東台福浦小学校の検診の約10日前に接種した2回目の後がとても大変でした。

発熱はないものの、インフルエンザにかかったような体のだるさがあり、動くのもやっと。いまはだいぶ動けていますが、まだ腰のあたりに軽いだるさがあります。

すべての人に副作用が出るわけではありませんが、これから接種される方は、①接種後24時間は、仕事を休むなど安静に過ごすための体制づくりを、②発熱や体のだるさに備えて、外にでなくてもいいように数日分の食料等を確保し、誰かと連絡を取れるようにしておいてほしいと思います。



錦織先生、貴重なお話ありがとうございました。