

ほけんだより



平成29年5月1日
昭島市立玉川小学校
保健室

新学期を迎え、1か月が過ぎました。緊張して気を張っていた分、そろそろ疲れが出てくる人も多いと思います。しっかりと睡眠をとり、朝ごはんもきちんと食べることで、身体が元気に目覚めます。生活リズムを整えて、気持ちよく学校生活を送っていきましょう。

しかけんしん

5月11日(木) 歯科検診があります



5月11日(木)、全学年の歯科検診を行います。松田歯科医院の松田武彦先生、他2名の歯科医の方々が診て下さいます。4年生には、歯科衛生士さんによる歯科指導も予定しています。当日の朝はしっかりと歯磨きをして、あいさつもきちんとしましょう。

*どんなことを調べているの？

- ・むし歯：むし歯がないか？なりかけている歯はないか？
- ・歯列（歯並び）：上下の歯がうまくかみ合わさっているかな？あごがうまく働いているかな？
- ・歯垢：歯に汚れがついていないかな？
- ・歯肉：歯肉が腫れていないかな？

COの意味

COとは、歯の一番外側のエナメル質が溶けてはいないものの、そのままにしておくとむし歯になってしまうおそれの高い歯をいいます。



GOとは

歯ぐきが軽い炎症を起こしているものの、正しいブラッシングや保健指導で症状が軽くなったり、消えたりする程度の状態をいいます。



むし歯の4段階

むし歯の始まり



まだ神経にはとどいていないのでしみることはありません。

第1段階：エナメル質のむし歯



つめたい食べ物、飲み物がしみます。

第2段階：象牙質のむし歯



なにもしなくてもズキズキいたします。

第3段階：歯髄まで達したむし歯

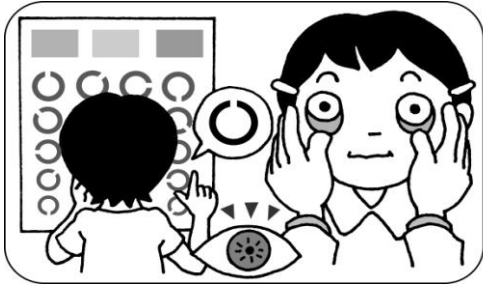


神経が死んで、痛みはなくなりますが、細菌が歯の根もとから体中にちらばり、病気になる危険があります。

第4段階：歯根だけになってしまったむし歯

5月16日(火)眼科検診があります

5月16日(火)、全学年の眼科検診を行います。小松眼科の小松先生が、目の病気の疑いはないかどうか、診て下さいます。注意事項を守って、きちんと検診が受けられるようにしましょう。



眼科検診を受ける時の注意

1. 朝は顔をよく洗って、めやになどが無いようにきれいにしてくる。
2. 検診の前は、目をこすったりいじったりしない。
3. きちんと自分の名前を言う。
4. 自分で下まぶたを引っ張り先生に診て頂く。

保護者の方へ

視力検査もはじまっています

視力検査は4つの指標で表します

A 1.0 以上	学校の生活をするのに十分な視力です	
B 0.7~ 0.9	黒板の文字を見るなど学校の生活には困りませんが、定期的なチェックが必要ですよ	
C 0.6~ 0.3	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です	
D 0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です	

視力検査でB、C、Dがあった人には、「結果のお知らせ」をお渡ししています。C、Dの人はメガネやコンタクトが必要になる場合があるので、必ず受診して下さい。Bの人も状態を悪くしないためにも受診して頂きたいですが、様子を見られる場合などはその旨を結果のお知らせに記載して頂くか連絡帳でお知らせください。

受診のすすめの用紙をお渡ししています

終了した検診については、受診が必要と判断された方にお手紙をお渡ししています。6月からプールも始まりますので、手紙を受け取った場合は早めの受診をお願いします。

すでに定期的に通院されている場合は、その旨を保護者の方が用紙に書いて頂ければ大丈夫です。とくに受診の必要がなかったお子さんも、「健康診断どうだった？」など、ぜひご家庭で話題にしてみてください。

スクールカウンセラーのご紹介

前年度に引き続き、今年度も本校のスクールカウンセラーとして福永由里香先生が来てくださっています。来校時間は、毎週木曜日の8:15~16:45です。困っていること、悩みごとなどのお話を相談室にて聞いてくださいます。

また、保護者の方も、子育てのことやお子さんについての心配事などありましたらお気軽にご相談ください。

※16:45以降をご希望の場合はご相談ください。

予約方法

- ① 担任または副校長を通して予約する。
- ② 来校してSCに直接予約する。
- ③ 電話でSCに予約する。(匿名でお繋ぎすることも可能です)
- ④ 校長のふれあいポストへ予約依頼を投函する。(その後の連絡はSCからします)