



令和5年6月1日  
 昭島市立田中小学校  
 校長 星野 典靖  
 保 健 室

梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちのからだには、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みが備わっています。しかし、急に暑くなると、体がまだ慣れておらず、熱中症になりやすくなります。普段から軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。また、睡眠不足や朝食抜き、体調不良なども熱中症になる原因となります。日頃から規則正しい生活を送り、体調を整えておくようにしましょう。

## がっ ほけんぎょうじ ~6月の保健行事~

26日(月) 5年生移動教室前内科検診

日程未定 色覚検査(4年生希望者)

### 保護者の皆様へ

春の定期健康診断が終了しました。提出物等、ご協力ありがとうございました。健康診断の結果は、

『健康の記録』に記入してお渡しします。ご家庭で確認後に押印(2ヶ所)をし、学校へお戻してください。

各検診の受診勧告の用紙をもらっている人や健康診断当日に欠席して受診がまだの人は早めの受診をお勧めします。特に、内科、眼科、耳鼻科を未受診または治療勧告の用紙をもらっている人は水泳指導が始まる前に必ず医療機関を受診するようお願いいたします。

※心電図検査の結果につきましては後日お知らせいたします。

科	そのほか	CO G	GO X	発育測定記録	
				学年	月
尿検査	蛋白	-	±	1年	身長(cm)
	糖	-	±	1年	体重(kg)
	潜血	-	±	2年	身長(cm)
	そのほか			2年	体重(kg)
結核検診				保護者印またはサイン	身長(cm)
備考				ここに押印またはサイン	
保護者印またはサイン					

## あめ ひ つか かた ちゅうい 雨の日、かさの使い方に注意しましょう！

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。



傘で隠れて、前が見えにくいよ。  
 ぶつからないように注意しましょう。



傘の先は、とがっていて危ないよ。  
 振り回したり、横にして持たないようにしよう。



傘立てに入れる時には、傘バンドをとめてから入れるようにしましょう。

# 6月の保健目標「歯を大切にしよう！」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくることが何よりも大切です。また、生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしたい時期です。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましよう。

また、5月26日（金）に歯科検診を実施しました。結果についてはすでにお知らせをしていますが、歯科受診が必要な人は早めの受診をお勧めします。

## 歯科検診結果をお知らせします

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
受検者数(人)	42	40	70	49	59	53
未処置歯あり(人)	7	1	16	15	14	15
虫歯になりかけの歯あり(人)	10	4	7	10	13	17



※ふたば学級の結果は各学年に含まれています。

どこの歯がむし歯になっているのかを歯式表に表しました。数字(1.2.3...)は永久歯、英語(A.B.C...)は乳歯です。歯式表は正面から見た状態で表すため、左側が右の歯、右側が左の歯を表しています。むし歯になりやすい歯はどこでしょう？

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	
		8人		3人		1人	3人		2人	2人	2人	1人	10人															
上			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	下			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			
右			22人	15人	6人	2人	3人	3人	2人	4人	20人	24人	左			20人	23人	3人			1人	5人	22人	26人				
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8													
	1人	7人											12人	1人														

奥の歯がむし歯になっている人が沢山いることがわかりました！

### 学校歯科医の先生より

歯に食べかすや歯垢がついている人が沢山いました。

毎朝、歯みがきをしてきていない人、きちんと歯がみがけていない人が多くいるように感じます。

歯垢は歯に付着した細菌が繁殖したかたまりのため、そのままにしているとむし歯や歯周病の原因となります。毎日ていねいに歯みがきをするように心がけてください。

### 歯みがきをもっとがんばりましょう！

学校医の先生からご指摘があったように、歯垢がついている人が58人いました(健康の記録に記載あり)。毎日の歯みがきの仕方を見直してみましよう。

#### みがき残しやすい場所とみがき方

