保健だより

令和７年　６月　４日
羽村市立武蔵野小学校
保　健　室

運動会は、雨のため順延しましたが、当日は過ごしやすい天候で、無事に終わることができました。今年も昨年同様、大きなけがや体調不良で全競技に出られない児童はいませんでした。練習中も気温が高い日が少なく、熱中症の症状となった児童はほとんどいませんでした。しかし、水筒を持参していない児童や水を飲む習慣がない児童がいました。これから暑い日が増えるため、大きめの水筒を持参する、１回に３口は飲むと指導しています。ご家庭でも、毎日水筒の準備をお願いします。

今年も、梅雨入りが平年より遅いと言われています。関東地方も６月中旬頃梅雨入りが発表されると思います。梅雨に入ると肌寒い日があるため、着脱できる上着を持参する等、気温に合った衣服の調節をお願いします。

６月の保健目標

歯を大切にしよう

＜＜６月の保健行事＞＞

５日（木）　耳鼻咽喉科検診　（全校）
９日（月）　尿検査三次・心臓欠席者検診（対象者、会場は保健センター）
１３日（金）　歯科検診　（1.2.5年むさしの学級）
１６日（月）　尿検査三次・心臓欠席者検診（対象者、会場は保健センター）
２０日（金）　歯科検診　（3.4.6年、１３日の欠席者）

定期健康診断について

４月に行った検診については、５月の保健だよりでお知らせした通り、検診後に結果をお知らせしています。また、尿検査一次結果を５月１４日に、尿検査二次結果・心臓検診結果を５月３０日に配付済みです。ご確認ください。

＜欠席者検診受診のお願い＞

内科検診、眼科検診を欠席した児童には、『欠席者検診のお知らせ』を配付しています。

特に、内科検診は、水泳指導前の検診、宿泊行事前の検診などを兼ねて行っています。そのため、欠席者検診を受けない場合は、行事の参加が難しい場合があります。まだ受診していない家庭には、担任が確認の連絡を入れています。学校医に連絡の上必ず受診し、結果を学校に提出してください。

また、今月実施する耳鼻咽喉科検診、歯科検診でも、欠席者にはお知らせを配付します。早めの受診をお願いいたします。

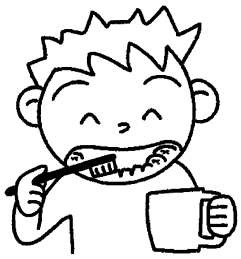
「歯肉炎」は生活習慣を見直すサイン

鏡で自分の歯ぐきを見たときに、歯ぐきが赤く腫れていたり、歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていたりしたことはありませんか？それは、歯を磨く習慣や間食などの食習慣がきちんとできていないことで起こる「歯肉炎」という歯ぐきの病気の症状です。

歯の周りに起こる病気を『歯周病』といいます。歯肉が赤く腫れている、歯ぐきがブヨブヨしているといった炎症が歯ぐきのみに見られるものを歯肉炎（軽度歯周病）といいます。歯肉炎は、口の中にすんでいる細菌が歯の表面にくっついて増えて塊となった歯垢によって起こる感染症と言われています。

歯肉炎は、はみがきや食習慣で改善でき、さらに予防にもつながっていきます。具体的には

①歯ぐきの状態（色、形、腫れ、弾力）
②清潔、健康状態（口の中の観察、歯科検診、うがいや手洗い、生活リズムなど）
③はみがき行動（食後のはみがき、はみがき確認、就寝前のはみがき）
④食行動（間食時間、偏食、朝食を食べること）
の４つをチェックする必要があります。



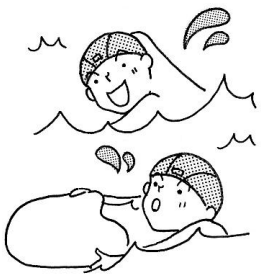
小学校のうちから、自分の歯ぐきをチェックし、歯肉炎の症状があったら、はみがきや食習慣を見直すことが大切になります。

水泳指導が始まります

児童が楽しみにしている、水泳指導が始まります。今年度もＳ&Ｄスイミングプラザ羽村（羽村市スイミングセンター）にバスで移動し、水泳の授業を実施します。

６月末からむさしの学級、６年、５年が始まり、９月からは全学年が始まります。

安全に楽しい水泳の授業ができるようにしていきたいと思います。ご家庭でも、以下のことに注意をお願いします。また、必ず水筒を持参するようにしてください。



１　朝の健康観察は入念に

健康チェックと体温測定をして、水泳カードに記入をお願いします。体調がすぐれないときには、『水泳の可・不可』欄で不可に○を付けてください。また、手や足の爪も短くなっているか、見てください。

２　病気の治療は済みましたか

プールに入ることで症状が悪化する場合があります。結果のおしらせをもらった人は、なるべく早く専門医の指示を受けてください。

３　規則正しい生活を　…　水泳指導の日はゆっくり休む　…

「グッドモーニング６０分」を実践し、朝ごはんをしっかり食べましょう。

また、水に入ると思った以上に疲れます。体が疲れていると、けがや病気になりやすいため、ごはんをたくさん食べて、睡眠時間を充分取ってください。

４　アタマジラミや水いぼに注意

頭のかゆみを訴えたときは、耳の周囲やえりあしにアタマジラミの卵が付着していることがあります。髪の毛をよく見てください。

水いぼは、身体や手足にでき、いぼがあるという以外の症状はほとんどありませんが、つぶすと中にウイルスがいるので、自分の他の所へも他人へも感染します。水いぼができた場合は病院を受診してください。