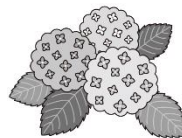


保健だより



令和5年5月31日
江戸川区立一之江小学校

6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です。8020運動にあるように、80歳で自分の歯を20本以上保つことを目標にして、食事やおやつ、歯みがきなどの生活習慣を見直す機会にいただければと思います。また、生涯にわたり使用していく歯だからこそ「かかりつけ歯科医」をもち、1年に1回以上の歯科健診を受けることが大切です。むし歯になってから受診するのではなく、症状が出る前に行くことで病気を予防して、歯と口を健康に保つようにしましょう。



6月の健康診断予定

内容	日にち	対象者
耳鼻科健康診断	6月1日（木）	全学年
脊柱側弯症検診	6月5日（月）	5年生 他学年（検査が必要な児童）
眼科健康診断	6月6日（火）	全学年

6月の保健目標 歯と歯肉の健康に気を付けよう

寝る前の歯みがき

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑



えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



大切なワケ

児童の欠席の取扱いについて

新型コロナウイルス感染症が5類感染症になってから、欠席の取扱いを変更していますのでご確認ください。

児童本人の体調が悪い場合	新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、溶連菌感染症、感染性胃腸炎等の感染症と診断された場合	出席停止
	発熱、頭痛、のどの痛み、咳、くしゃみ 腹痛、下痢、吐き気、嘔吐などの内科症状	病欠欠席
	むし歯、けがなど	病欠欠席
児童が右のような状況にある場合	新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者にあたる場合 同居家族（きょうだい）に37.5度以上の発熱がある場合	登校できます。 出席停止にはなりません。
家庭の都合や、児童の体調に関わらない理由での欠席		事故欠席

★現在、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症による出席停止が明ける際の証明書は不要です。

水泳指導時の健康観察について

6月から水泳指導が始まります。水泳の授業がある日は、お子様の健康観察を十分に行ってください。以下の項目のように、少しでも体調に不安がある時は、水泳の授業を控えるようにしてください。

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠不足 ・疲れている ・食欲がない ・体がだるい ・頭痛、腹痛がある ・のどが痛い、咳がでる | <ul style="list-style-type: none"> ・軟便や下痢をしている ・気持ちがわるい、吐き気がある ・目が痛い ・目が赤い、目やにがでる ・けがをしている ・皮膚に湿疹がある | <ul style="list-style-type: none"> ・ . . . など |
|---|--|--|

健康診断で内科や眼科、耳鼻科のお知らせをもらったお子様は、水泳指導が始まる前に受診をして検査や治療をしてもらいましょう。受診が済みましたら、治療報告書を学校にご提出くださいますようお願いいたします。