



ほけんだより

令和3年5月31日
台東区立金竜小学校
校長 古谷尚律
養護教諭 田井萌子

雨の日が続き、すっきり晴れる日が少ないと気持ちも沈みがちですね。5月の連休明けは、なかなか生活のリズムが学校のリズムに戻らず、調子の良くない人もいたようです。

6月に入ると今より気温や湿度が高くなり、体調を崩してしまう人も少なくありません。そんな中で、昨年度は行うことができなかつた水泳指導も再開する予定です。体調を崩さないためにも「早寝早起き朝ごはん」今まで以上に規則正しい生活を心がけて、暑さに負けない体づくりができるといいですね。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしましょう

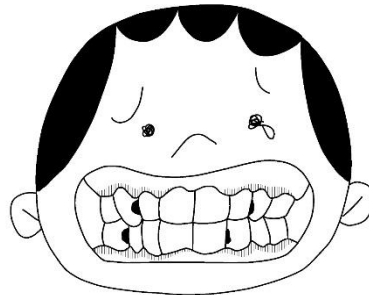


6月4日～10日は
は えいせいしゅうかん
歯の衛生週間です。

5月に全校の歯科健診が終了しました。むし歯や歯肉炎など、治療や経過観察が必要なお子様には「歯科健診結果のお知らせ」を配布しておりますので、受診をしていただくようお願いいたします。

むし歯と歯肉炎

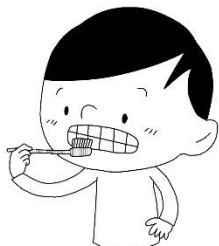
歯を毎日みがかなかつたり、あまいものをダラダラと食べていたりする習慣を続けると、歯に痛みが出る「むし歯」や、歯ぐきが赤くはれて血が出る「歯肉炎」になります。「むし歯」や「歯肉炎」はひどくなると歯を失うことにつながります。



すり傷などは自分の治癒力で自然と治ったりしますが、歯の病気（むし歯や歯石）は放っておいても自然には治りません。

歯医者さんにしっかり通って、治療をしてくださいね！

むし歯・歯肉炎を予防するポイント



毎日みがき残しのないように歯をみがく



ダラダラとあまいものを食べない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べる



定期的に歯医者さんでみてもらう（歯みがきの仕方など）

ほかにも

- ・規則正しい生活をする
 - ・自分に合った歯ブラシを使う
- など



「健康の記録」返却について

定期健康診断終了後、結果を記録し御家庭へ返却させていただきます。ぜひ、御家庭で
お子様の成長を確認していただければと思います。

御確認後は、表紙に押印していただき、担任に御提出をお願いいたします。

注意！

骨折の事故が増加しています！！

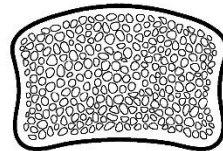


すり傷、打撲、つき指が校内では多いけがですが、昨年度の3月から、毎月骨折の報告を受けています。原因はボールが指先に当たったり、転倒であったりと様々ですが、今までの経験では骨折に至らないような事故でも、骨にひびがはいっていたりしています。なかなか思うように外で遊んだり、体を動かすことができない日々が影響しているのかと心配です。感染症に気を付けながら、適度な運動や活動を心掛けたいですね。

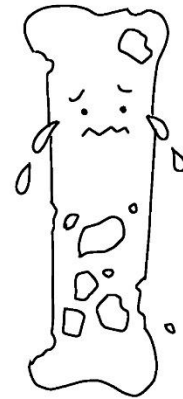
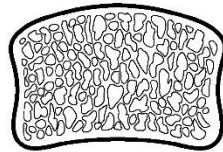
「骨そしょう症」って何？

骨の中で、破骨細胞が古い骨をこわし、骨芽細胞が新しい骨をつくることによって骨は成長していきます。もしも、こわす方がつくる方を上回ってしまうと、骨は弱くなって骨折しやすくなります。これが骨そしょう症です。お年寄りの病気と思われていますが、その土台は子どもころからつくられているので、成長期に骨を強くしておくことが大切です。

健康な背骨の断面



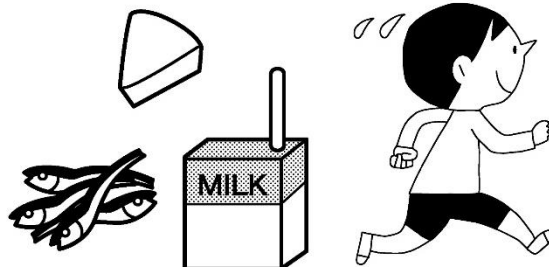
骨粗しょう症ですぎ多い背骨の断面



骨を健康に保つには

骨を健康に保つには、骨のもととなるカルシウムなどの栄養素をしっかりととることが大切です。骨をつくるにはビタミンDやたんぱく質も必要なので、バランスのよい食事をしましょう。また、骨をつくる骨芽細胞を活発にするには、なわとびやランニングなどの運動をすることが役立ちます。

カルシウムが 多く入った食品



水泳学習事前健診のお知らせ

※別紙、希望調査をお配りしております。

| | | |
|----------|-------|---|
| 6月3日（木） | 眼科健診 | 定期健康診断を欠席したお子さんや、受診勧告書を受け取ってまだ受診をされていないお子さんは希望の有無に関わらず受診の対象となります。 |
| 6月10日（木） | 耳鼻科健診 | |
| 6月11日（金） | 内科健診 | |