

ほけんだより 6月

向山小学校 保健室
令和3年6月

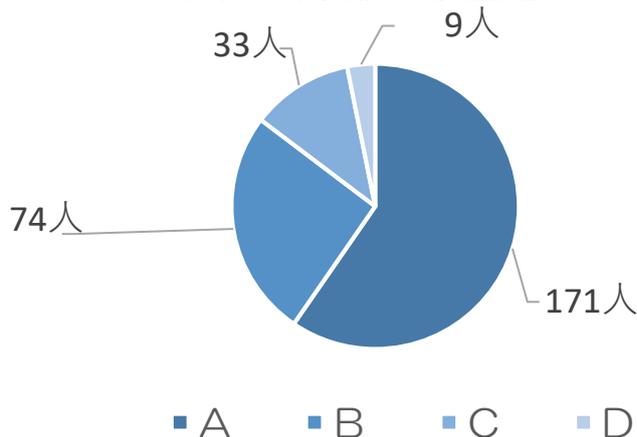
健康診断の結果から

～視力検査の結果～

学校での健康診断ですが、残るは1年生の心臓病検診のみとなりました。視力検査の結果について全体的な傾向をお知らせします。



令和3年度視力検査結果



A: 1.0以上
B: 0.9~0.7
C: 0.6~0.3
D: 0.2以下

昨年度と比べるとより、C、Dの割合が増加しています。

昨年度C: 28人
D: 5人

視力低下の原因は、近視などの屈折異常だけではありません。角膜や網膜の疾患などの病気が疑われる場合も稀にあります。日常生活に支障がない場合でも、一度受診されることをお勧めします。

なお、1、4年生で両眼の視力がC以下、または片方の眼がDと診断された場合、眼科精密検査受診券が発行されますので、お手元に届くまで、今しばらくお待ちください。(既に医師の診断を受け、メガネを使用している場合は対象外です。)

もうすぐ
夏本番

暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで
ややきつと感じる
くらいがポイント!



本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように



梅雨の季節です。これから蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もあります。気温に合わせて衣服を調節するようにしましょう。また、水筒を忘れずにもってきて、こまめに水分をとるようにしましょう。



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

歯科検診では、全体の約半数が歯の汚れを指摘されました。

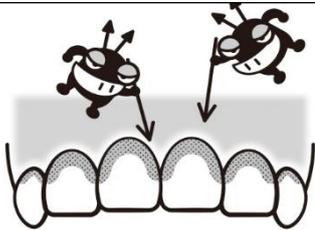
歯の汚れがつきやすい場所を知り、時間をかけて歯みがきをしていきましょう。

夜は、だ液の分泌量が少なくなり、口の中が汚れやすくなります。

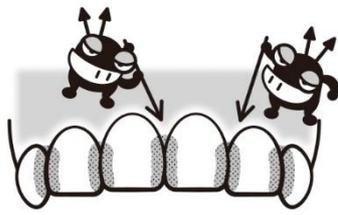
特に、夜寝る前の歯みがきをていねいに行ってください。

歯の汚れがつきやすいところはここです！！
ていねいにみがきましょう。

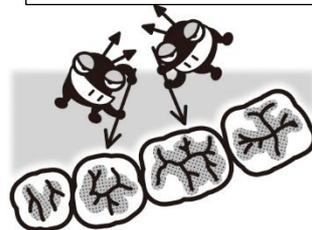
は は あいだ
歯と歯ぐきの間



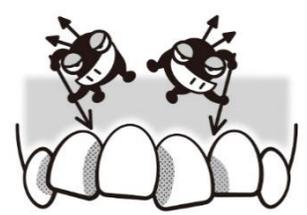
は は あいだ
歯と歯の間



お ば
おく歯の みぞ



でこぼこしている
ところ



歯科検診結果のお知らせについて

検診結果のお知らせは、歯科検診のみ、受診した児童全員に配布しています。

学校での歯科検診は、短い時間の中でふるい分けをする検診です。かかりつけ医の診断結果と異なる場合もありますので、御了承ください。

早速、多くの受診報告を提出いただいています。ありがとうございます。

1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ① 尿 (約1,500mL) ② だ液 (約1,000mL) ③ 汗 (約500～1,000 (*) mL) ④ 涙 (約1mL)

(*) ふだんじっとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？ じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし歯菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし歯にな

りにくい環境に保つ、むし歯になりかけの歯を元に戻すなど。

大事な働きをするだ液を

増やすコツはよく噛むこと。

ひと口30回以上が目安です。

