



# ほけんだより

H27.5.1  
深谷市立大寄学校

大寄小のシンボルでもあるけやきにも緑の葉がしげり、さわやかな風が吹く季節となりました。1年生もだんだんと学校に慣れ、外で元気に遊んでいる姿を見かけます。

この時期は新学年での疲れや気温の変化もあり、体調をくずしやすいときです。

ゴールデンウィーク中は生活のリズムが乱れやすいので、体に無理のない計画で楽しい休日を過ごし、休み明けも元気に学校生活が送れるようにしたいですね。



4/30に歯科健診がありました。

結果のお知らせを出しますので、確認してください。

治療は早めに！むし歯がなくても定期健診を！



## 健康診断が続いています 5月の予定



日	曜日	項目	対象学年
7	木	心電図検査	1・4年
11	月	視力検査	けやき・1・2・3年
12	火	視力検査	4・5・6年
20	水	内科検診	3・5・6年
6/3	水	眼科検診	2・4・6年 他学年抽出
		内科検診	1・2・4年



一生自分の歯でいるために！  
**歯医者さんと上手につきあおう！**  
～プロフェッショナルケア～

まずは、発想の転換を！

悪くなった所を治すために行く から 悪くならないために行く へ…

- ・痛くない
- ・待たされない
- ・早く治療が終わる
- ・技術が高い
- ・近い・安い etc…

**治療中心** → 再度むし歯になる可能性大

- ・できるだけ削らない
- ・できるだけ抜かない
- ・どうしてこうなったかを考え将来を予測し、むし歯と歯周病を防ぐための方法を教えてもらう etc…

**治療＋予防** → 歯の寿命を長くする可能性大

## 毎月あります。体重測定



5月から体重測定を行います。毎月、体重の測定だけでなく、以下のようなことについて確認しています。

- 手のひら側がみえてきたら…
- 体重の増減の様子から…
  - ・身長とのバランス
  - ・頭髪や身体の清潔
  - ・爪の様子 ・姿勢
  - ・皮膚の状態 etc…
- ツメ=切るタイミングだよ!
- ・5/1 (金) 4・5・6年
  - ・5/8 (金) けやき・1・2・3年

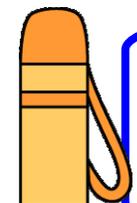
## 視力検査後のお知らせが届いたら…

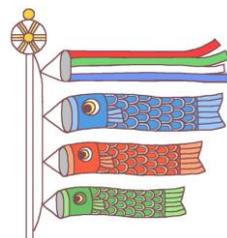
視力の低下は、近視の心配だけでなく、他の病気が隠れている場合もあります。また、視力が低下していても、治療により、視力が回復したり、低下の速度を遅くできたり改善の可能性もあります。まずは、眼科で診察を受けてください。



## 水分補給のために水筒を持たせてください

5月は暑い日もあります。スポーツテストも予定されていますので、水分補給のための水筒を持たせてください。中身は甘くないお茶・水でお願いします。





## 歯科健康診断を終えて…

今回の歯科健診では、新しく永久歯のむし歯が見つかった児童はいませんでした！  
ということは、現在、大寄小児童は、永久歯の**むし歯はゼロ本**です！

しかし、乳歯がむし歯になってしまった児童が特に1・2年生あたりに多く、3・4年生になってくると口の中の衛生状態が良くない児童が目立ちました。このままの状態だと、これから生えてくる永久歯への影響が心配です。

歯科健診中に先生が何人かの児童に「毎日今日と同じくらいみがいてね」と声をかけていたので、毎日きちんとみがけるよう心がけたいですね。

お口の健康を考えた生活スタイルを見直してみましょう。

口呼吸は、空気中の細菌をそのまま体の中に取り込んでしまったり、口やのどの粘膜を乾燥させてしまいます。

そのようなことから、むし歯・口内炎・口臭・肌荒れ・風邪ひきやすい・・・様々な病気の原因の一つにもなります。