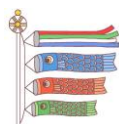




5月 ほけんだより

R3.4.28
深谷市立大寄小学校

新緑の過ごしやすい季節。今年は、少し長めのゴールデンウィークとなりますね。新型コロナウイルス感染予防の対策をとりながら、お休みを有意義に過ごしてください。休み中も規則正しい生活を心がけてください。規則正しい生活することも感染予防の1つです。外での活動も大勢で集まらない、人との距離をとる、マスク会食等を心がけてください。



5月健康診断予定



日	曜日	項目	対象学年
5/6	木	視力検査	3. 4年
7	金		1. 2年
10	月	色覚検査	4年(希望者)
12	水	内科検診	1・3・5年
		眼科検診	2・4・6年 他学年抽出
19	水	内科検診	2・4・6年
24	月	耳鼻科検診	1年

歯科健診を終えて・・・

事前の歯科アンケートには、「歯並び」に関する質問が多かったです。学校歯科医から回答いただいた内容は、「結果のお知らせ」の用紙と一緒に返却しましたのでご確認ください。歯並びは全身の健康に影響を及ぼすと言われています。お家の方の歯への関心の高さを感じました。歯科医への受診も早めをお願いします。

「あいうべ体操」をして、口周りの筋肉を鍛えましょう。お家の方もお子さんと一緒にお願いします

身体測定を隔月で行っています。

手足の爪は、定期的に切ってください。

隔月で身体測定を行っていますが、下記のことについても確認しています。健康カード（個人用）に肥満度も記入されていますので見てください。

- 成長の様子
- 身長と体重のバランス
- 頭髮や身体の清潔
- 爪の様子 ・ 姿勢
- 皮膚の状態 etc...

<肥満度めやす>

や せ : -20以上
標 準 : -20~20
肥満傾向(軽度): 20~30
(中等度): 30~50
(高 度): 50以上



一生自分の歯で
いるために！

学校歯科医の丸山先生が目指していることです。

歯医者さんと上手につきあおう！



まずは、発想の転換を！

～プロフェッショナルケア～

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



治療＋予防 歯の寿命を長くする可能性大

マスク生活が長くなり、口呼吸の子が増えています。注意してください。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・風邪をひきやすい・・・様々な病気の原因の一つにもなります。注意して鼻呼吸にしていきましょう。

お家の方へ

新型コロナウイルス感染予防のために、保健室を区分けし、対応しています。具合が悪い時のお迎えは、体育館側の入口からお願いします。

保健室の感染症対策のための区分け

