

# ほけんだより 7月

令和6年7月1日  
都立永福学園  
校長 緒方 直彦  
主任養護教諭 富田 貴恵

長い梅雨ですが、雨の合間に出る暑い日差しが、夏本番の近さを感じさせてくれます。毎年40℃近い気温がこの時期のニュースになりますが、冷房温度を調節することで外気と部屋の温度差を少なくし、少しずつ身体が暑さに慣れていく準備が大切になります。そして、栄養、休養、睡眠を十分に取り、夏休み前のこの時期を元気に過ごしていきましょう。

## < 7月 健康診断 >



- |                         |                      |                               |
|-------------------------|----------------------|-------------------------------|
| ◆摂食指導                   | 7月 2日 (火)<br>9日 (火)  | } 個別にお知らせをします。                |
| ◆小児神経診                  | 7月 1日 (月)            |                               |
| ◆整形診察                   | 7月 5日 (金)<br>11日 (木) |                               |
| ◆ユースヘルスケア相談<br>(産婦人科相談) | 7月 9日 (火)・・・         | ・相談希望者は7月3日(水)までに保健室に御連絡ください。 |
| ◆精神保健相談                 | 7月16日 (火)・・・         | ・相談希望者は7月9日(火)までに保健室に御連絡ください。 |

\*小児神経診、ユースヘルス相談(産婦人科相談)、精神保健相談は、毎月1回設定しています。専門医に御相談したいことなどありましたら、担任を通じてお申し出ください。



## 水泳学習前の健康チェック!!

保健だより6月号でもお知らせしましたが、水泳学習にあたっては、①健康診断を受けている事 ②健康診断の結果、受診を勧められている方は受診が済んでいる事の2点をお願いしています。

その他に、日常の健康チェックも併せてお願いします。

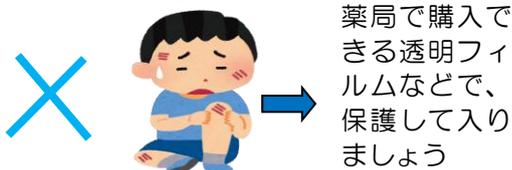
しっかり睡眠がとれている



朝ごはんを食べている



ジクジクした傷がある



目の充血や目やにがある、おなかがゆるい



裏面あります

# 歯科検診が終わりました！！

6月に歯科検診を実施しました。「歯鏡」という鏡を使って歯や歯肉の状態を見ながら、「むし歯やそのまま放っておくとむし歯になる可能性がある歯の有無、歯肉や歯垢の状態」などを確認しました。

今回の歯科検診で「歯石」と検診結果に記載されていた方が多かったと思いますので、「**歯石**」についてまとめてみました。



細菌は、歯に付着しても多くの場合は唾液で流されますが、唾液の流れの悪い場所や唾液自体が少ない場合は徐々に歯垢を作ります。

## 歯石とは？

歯垢（細菌と代謝物の塊で、歯の表面に付着している白くネバネバしたもの。食べかすではありません。）が石灰化して、硬く石のようになったものです。

## 歯石を取らないとどうなるの？

歯石の成分はカルシウムや細菌が死滅したものなどであるため、直接的なむし歯の原因にはならないと言われています。しかし、歯石の表面はザラザラとしているため、歯の表面に汚れが付きやすくなり、むし歯や歯肉炎などになりやすくなります。

## 歯石は歯みがきで取れるの？

歯みがきでは残念ながら取れません。器具を使用して取るため、かかりつけの歯科を受診しましょう。

## 注入なので歯石にはなりにくい？

注入で栄養を摂っている児童・生徒については、食べかすが付かないから大丈夫ではありません（歯垢は食べかすではありません）。噛む機会が少なく唾液分泌が減少することや唾液による自浄作用が低下するため、歯石のリスクが高くなります。

## 歯石予防は？

日常的な歯みがきが、歯石予防になります。また、歯科の主治医を持ち、定期的なチェックができるとうれしいですね。



## 注意！！ 東京都では「手足口病」が警報基準に達しています

「手足口病」は、夏季に流行する感染症の一つです。6月中旬より、東京都内医療機関での患者報告数が警報基準を超え、流行していると情報提供がありました。本校では、現在のところ罹患の報告はありませんが、御家庭で健康観察をする中で、以下の症状がみられましたら受診をお勧めします。

- ◎手のひらや指、足の裏、口の中に発疹や水疱ができます。発熱を伴うこともあります。
- ◎接触や飛沫（咳やくしゃみのしぶき）で感染します。
- ◎アルコール消毒は効果がありません。手洗いが効果的です。
- ◎症状が治まったあとも、3～4週間程度は便の中にウイルスが排せつされるため、十分な手洗いをしましょう。

**\*手足口病と診断された場合は、担任又は養護教諭に御連絡ください。**



大人もかかります！