

保健だより



れいわねんがつふつかはつこう
令和7年6月2日発行
いしかわけんりつ がつこう
石川県立ろう学校
ほけんたいいくぼうさいか ほけんしつ
保健体育防災課(保健室)

運動会も無事に終わることができました。たくさんの保護者の皆さまや懐かしい卒業生の方々が来てください、心温まる運動会だったと思います。6月の保健目標は2つあります。①「歯を大切にしよう」②「梅雨時期の健康に気を付けよう」です。どちらも“予防”することから始まります。自分で考えて行動できるといいね。

～6月の健康診断・保健行事のお知らせ～

6月 2日(月)午前	体重測定(幼稚部)
6月 2日(月)13:20～	耳鼻科検診(全員)
6月 3日(火)午前	学校環境衛生検査
6月 3日(火)午前	体重測定(小学部2年～3年)
6月 5日(木)午前	体重測定(小学部4年～6年)
6月 11日(水)13:30～	眼科検診(全員)
6月 16日(月)午前	飲料水水質検査



【歯科検診結果】

5月8日(木)に歯科検診がありました。受診のお知らせをもらった人は受診が終わったら用紙を保健室まで提出してください。歯医者さんに行くのは勇気がいるかもしれませんのが慣れるることは大切ですね。



学校歯科医の牛村先生に一人ひとり丁寧に検診してもらいました。歯科衛生士さんには健康診断票にその結果を記入してもらっています。

【対象:全員 受検者:32名 欠席者:2名】

学部	受検者数	むしば 虫歯なし	むしば 虫歯あり
幼稚部 9名	7名	6名	1名
小学校部 11名	11名	8名	3名
中学校部 8名	8名	7名	1名
高等学校部 6名	6名	3名	3名
34名	32名	24名	8名



がつよっか がつとおか は くち けんこうしゅうかん

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間

学校保健統計調査によると、今から10年程前まで石川県の子供たちの虫歯罹患率は全国平均よりかなり高いと言われていました。そこで予防歯科と歯科保健教育の大切さが再認識され、現在は全国平均あたりまで改善されました。本校でも給食後によく歯みがきをしている姿が見られますが、保護者の皆さまや子供たちの意識が高くなつたのだと思います。

定期的な歯のメンテナンスで歯科受診に慣れ、抵抗なく歯医者さんへ行ける子供たちが増えたと感じます。生きる源である食事に欠かせない“自分の歯”的大切さについて考える機会ですね。



かたじけど、酸には弱い…

「モース硬度」という、物のかたさを表す基準があります。0から10までの数字で表しますが、なんと歯（エナメル質）は「7」。鉄が「4」ですので、歯がいかにかたいのかがわかりますね。歯はからだの中で一番かたい部分ですが、むし歯をつくる酸には弱いのです。そのため、ミュータンス菌が食べものから酸をつくる前に歯みがきをすることが大切です。食後には必ず歯をみがきましょう。

WBGTを知っていますか？

WBGTについて、知っていますか？ WBGTとは、暑さ指数のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温35°C以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」「気温31°C以上～35°C未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩を取り水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。



高等部の柳澤先生に聞いてみた！！

Q: 柳澤先生は私が出会った頃からずっと若いままですが、日頃からどんなことに気付けていますか？

A:自分が楽しく感じること、心地良いことをするようにしています。つかれた時はたっぷり休んでいます。家事も手抜きしています。あとは太らないよう気に付けています。が、中年太りを感じる今日この頃です。でも一番のひけつは子ども達からエネルギーをもらっていることかも…！

