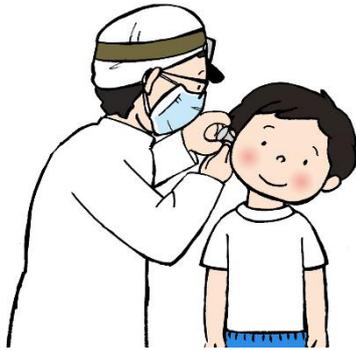


7月ほけんだより

知立市立来迎寺小学校
令和7年度

学校医さんからの健康アドバイス ～ 春の定期健康診断より ～

耳鼻科



「耳鼻科検診の結果と受診のおすすめ」のプリントに「耳垢栓塞の疑い」と書いてあった人は、耳垢がたくさん詰まっています、音が聞こえにくくなっています。家では取ることが難しい状態なので、耳鼻科を受診し、耳垢を取ってもらってください。

内科



- ・「扁桃肥大」と診断された人は、いびきのせいで眠りが浅い場合は受診することをお勧めします。
- ・肥満ややせを予防し、健康な体でいるために、「いろいろな食べ物をバランスよく、朝・昼・夜の3食きちんと食べる」ことが大切です。家で食事をする時は、盛り付けを大皿盛りでなく、個別盛りにすることで、好きなものばかり食べるのを防ぐようにしてほしいです。

7/2(水) 学校保健委員会で1年生が「元気が出る朝ご飯」について学習しました



眼科

アレルギー性結膜炎の子が若干いました。目のかゆみや充血などの症状がある時は触らずに、早期受診がお勧めです。



視力検査の結果において、年々近視が増加しています。近視になる原因の一つは「近くを長時間見続けること」です。携帯、タブレット、パソコン、テレビはなるべく目から離して、休憩を入れながら使用してください。



歯科

歯が汚れている子が多かったです。来迎寺保育園の歯科検診もしていますが、残念ながら、保育園の子たちの方が歯はきれいです。理由は、小学生になり、仕上げみがきをしてもらっている子が減ったからだと思います。脳科学的には、子どもがどれだけ頑張っても10才まではきちんと歯ブラシを使えないと言われています。ぜひお家の人に仕上げみがきをしてもらってください。



全校で比較すると、低学年の方が歯の汚れが少ないです。お家で仕上げみがきをしてもらう子が多いからかもしれません。低学年よりも、生え変わりが進む中学年や高学年の方が歯みがきは難しくなります。中学年・高学年になっても、時々仕上げみがきをして、大人がお子さんのお口の様子を確認するといいですね。

小学生の仕上げみがきの方法

高学年は立たせみがきがおすすめてです。大人が子どもの脇か後ろに立ち、子どもの頭がふらつかないように、お腹や脇で頭を支えます。



奥歯の噛み合わせ、歯と歯の間、歯と歯肉の間は特にみがき残しが多いので、念入りにみがきます。

