



ほけんだより 7月号

令和5年7月5日(水)
神田小学校 保健室



《7月の保健目標》

なつ げんき
す 過ごそう。



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。6月からはプールが始まり、子どもたちの楽しそうな声が響き渡っています。その一方で、急に暑くなり、体がまだ暑さに慣れずに負担がかかって、体調を崩してしまう人もいられるかもしれません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間は外遊びをするなど、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

1学期の歯科健診の結果



	むし歯 シー C	ようかんさつし 要観察歯 シーオー CO	ようちゅうい 要注意 にゅうし 乳歯	しにくえん 歯肉炎 ジーオー GO	しこう 歯垢
1年生	15人	2人	5人	2人	5人
2年生	8人	6人	5人	9人	12人
3年生	17人	5人	4人	3人	12人
4年生	8人	14人	4人	12人	14人
5年生	16人	10人	5人	5人	11人
6年生	5人	12人	7人	18人	20人

【CO】
このままだとむし歯になりそうな歯

【要注意乳歯】
生えかわりが心配だったり、抜歯を慎重に検討したりする必要のある歯。

【歯垢】
食べかすの磨き残しが細菌の塊になったもの。むし歯のもとであり、歯周病の原因。

6月1日と22日に、歯科健診がありました。上の表は、学年ごとの結果別人数です。神田小では、むし歯治療率100%を目指しています。歯科健診結果のお知らせ（ピンクの紙）をもらった人は、必ず歯医者を受診しましょう。また、歯医者さんからは「比較的むし歯が少なく歯がきれいな人が多かった」というお話がありました。しかし、むし歯のある子とない子の差が大きいのがきになりました。しっかり歯みがきをし、みがきにくい歯と歯の間などはフロスなどを使うとよりよいです。また、小学生の間は歯の生え変わりもあり、一人で綺麗に磨くのは大変です。お家の人にも仕上げ磨きをしてもらいましょう。

キラリタイム

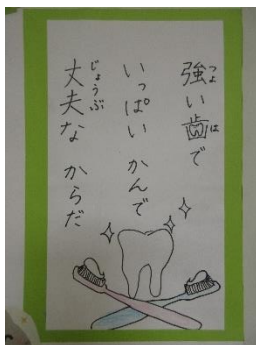


6月に、健康委員会の児童による放送が行われました。児童のみなさんが、歯と笑顔が輝く神田の子になるよう、健康委員会の児童一人ひとりが責任をもって、一生けん命発表をしました。

ビデオの中で、歯と口の健康啓発ポスター・標語の紹介をしました。作品は保健室、会議室前廊下に掲示しています。



ぜひ見に来てください！



【標語】



【ポスター】

なつ おお かんせんしょう 夏に多い感染症

ウイルス感染によっておこる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と、のどの痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、のどの痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化の良いものを食べましょう。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しの良いものを食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



なつ 夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまふことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさをからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い。
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる。
- 野菜はほとんど食べない。
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝るときもクーラーをかける。
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる。
- 夜更かしをする。
- 運動量が少ない。



夏バテSTOP! お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくりつかることで、汗をかき習慣をつけましょう。水分補給は麦茶がオススメです。室内で過ごすとき、冷房は28℃前後、寝るときはタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は体を冷やしてくれるので、しっかりとりましょう。味噌汁も夏の疲れた胃腸にはピッタリです。



なつやす ちりょう 夏休みは治療のチャンス!

健康診断の後に「健康診断結果のお知らせ」をもらったみなさん。もう治療は受けましたか? 時間にゆとりがある夏休みは治療を受けるよいチャンスです。おうちの人と相談して、早めに病院に行くようにしましょう。