

6月の保健目標

歯を大切にしよう

6月の保健行事

4日(火) 心臓検診(1年生と対象者)

※大きめのバスタオルを持参してください。

「鬼のかく乱」ということわざがあります。「かく乱」とは、熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人でも、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏に近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。


◆歯科検診の結果より

歯科検診の結果、むし歯があった人は、全校で31人(21.5%)でした。昨年度の本校の割合22.6%より少ないものの、富山県の平均15.8%と比べると、まだまだ多いです。

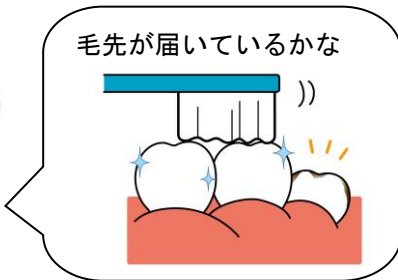
6月4日～10日は



学年の検診結果を見ると、次のような特徴がありました。

<p>1年生</p> <ul style="list-style-type: none"> ・半分に人に、<u>第1大臼歯(6才臼歯)</u>が1本以上はえていました。 	<p>2年生</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全員、1本以上の<u>第1大臼歯(6才臼歯)</u>がはえていました。 ・前から<u>1・2番目の歯</u>が大人の歯にはえ変わっている人が多くいました。
<p>3年生</p> <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯があった人が多く、10人いました。 ・早い人では、<u>前から3・4番目の歯</u>が大人の歯に生え変わっていました。 	<p>4年生</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前から<u>3・4・5番目の歯</u>がはえ変わる時期です。(すべて大人の歯にはえ変わっている人も数人いました。)
<p>5年生</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「軽度の歯肉炎」や「歯肉炎」と言われた人が多く、5人いました。 ・<u>第7大臼歯(12才臼歯)</u>がはえている人は、まだいませんでした。 	<p>6年生</p> <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯になりかけの永久歯があった人が多く、3人いました。 ・<u>第7大臼歯(12才臼歯)</u>が1本でもはえている人が半数いました。

はえかわる途中の歯は、背が低くみがきにくいいため、むし歯になりやすいです。鏡で歯に歯ブラシが当たっていることを確認しながらみがきましょう。



★むし歯・歯肉炎の人数

	むし歯	歯肉炎
1年	1	0
2年	2	0
3年	10	1
4年	8	1
5年	6	5
6年	4	1
全校	31	8

また、右上の表のように、むし歯や歯肉炎ともに3年生以上で多く見られました。高学年のお子さんでも、時々仕上げみがきをして、歯と口の様子を見ていただくことをおすすめします。



◆家庭での熱中症対策のお願い

子どもは汗をかく機能が未発達で、脱水になりやすいことなどから、熱中症にかかりやすく、注意が必要です。ご家庭での生活の仕方も大きく関わってきますので、家庭での体調管理をお願いします。

水筒を持たせてください

通常の学校生活における水分補給は水かお茶で十分です。

お茶の場合、やかんで沸かして冷める前に塩を1つまみ入れることで、味も変わらず熱中症予防にもなります。

水分が無くなった場合は、水道水を飲むようすすめています。



朝食を食べてきてください

水分は、飲み物だけでなく、食事からもとることが大切です。

朝食を抜くと、朝から水分や塩分が不足している可能性があり、熱中症の危険性が高まります。



家庭で健康観察をしてください

体調がすぐれない場合は、無理せず休養されることをおすすめします。

また学校では元気にしていても、熱中症にかかった場合、帰宅後や翌日等に遅れて症状が出る場合があります。頭痛や気持ち悪さなどがあれば、熱中症の可能性もあるため、水分補給をして休養してください。



◆お知らせ





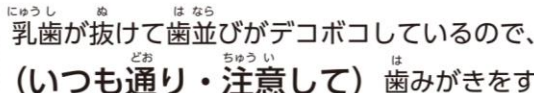



★5年生全国はみがき大会について 5年生は6月中に、「第81回 全国歯みがき大会（日本学校歯科医師会他主催）」に参加します。教室でDVDを視聴し、歯のみがき方やフロスの使い方を学びます。実施後、資料を持ち帰りますのでご覧ください。

★プールカードについて 7月から水泳学習が始まります。今年度は「水泳学習健康チェックカード」は配付しませんので、体調不良やけがでプール学習を見学する場合は、連絡帳等で担任までお知らせください。（5・6年生の遠泳大会の練習時は、例年通りプールカードを配付します。）

じどうのみなさんへ

は 歯のクイズにちょうせん！

次の問題を読んで、正しいほうの言葉を○で囲みましょう。答えは裏面に、詳しい説明は保健室前に掲示します。

- 1 歯みがきをするのは
(食べる前・食べた後) がいい 
- 2 (奥歯・前歯) は特に
みがき残しやすい場所である 
- 3 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる 
- 4 歯ブラシだけで汚れは
(全部・だいた) 落とせる 
- 5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、
(いつも通り・注意して) 歯みがきをする 
- 6 歯みがきをしないと
歯に (細菌・虫) がくっつく 
- 7 歯ぐきの腫れを放っておくと、
歯が (抜ける・生えてくる) ことがある 
- 8 (よくかんで・飲むように) 食べよう 
- 9 歯科検診結果の「GO」は
(このままGO!・病気のサイン) を表す 
- 10 歯科医院には歯が
(痛くなってから・痛くなくても) 行く 