

ほけんだより

かつら 6月号①



は けんさけっか
歯の検査結果まとめました。

ぜんこうじどう にん にん
全校児童の10人に7人がむし歯なしです。

今年度の歯の検査結果では、仁比山小学校198人(欠席1人)のうち、136人が完全歯(むし歯になった歯が一本もない)でした。むし歯がある人は46人、治療済みでむし歯がない人は16人でした。全国的にもむし歯がある児童は少なくなってきています。

ただ、何年も受診をせずにむし歯がひどくなっている児童も数人います。学校から受診が必要な人には、歯科受診のお勧めのプリントを配布していますので、なるべく早く受診してください。

歯の検査結果のまとめ

項目 (人)	1年 (30)	2年 (30)	3年 (40)	4年 (35)	5年 (25)	6年 (38)
むし歯 あり	10	10	10	6	3	7
要注意乳歯 あり	5	3	1	4	0	4
歯こうがつ いている	0	0	2	2	1	1
不正咬合 あり	2	6	9	1	2	7

私たちの歯？ どんな役割？



じょうみ は 上手に歯みがきできるといい？

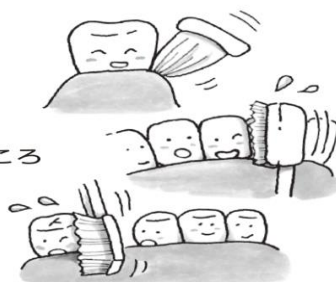
ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



しんがた よぼう わっちゅうしやう き
新型コロナウイルスを予防しながら、熱中症にも気をつけましょう。

これから梅雨明けとともにじりじり暑い日が多くなってきます。毎日の生活の中で、熱中症にならないために気をつけておくことをとりあげます。参考にしてください。



暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには...)

- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする



がっこうせいかつ
学校生活では...

- ① 熱中症予防のため、登下校や外遊び・体育の時は、マスクをつけない。(校舎に入ったら、マスクはすぐつける。)
- ② 昼休みの時間帯が、すごく暑い場合は、外遊びをひかえる。(前もって放送があるのでよくきいておく。)
- ③ 休み時間ごと、水分をほきゅうする。外遊び・体育の前と後や下校前にも水分をほきゅうする。
- ④ 水筒には、十分 足りる量 の水分をおうちから用意してくる。

「まさか!」に注意

熱中症

スポーツをやっているから
 体力には自信があるよ

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに!

水に入っているから
 プールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
 心配ないよね

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

水分補給のベストタイミングとは?



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いっもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。