



7月のほけんもくひょう
なつのけんこうに気をつけよう

2019年7月12日 玉島小学校保健室

梅雨らしい天気が続いています。

今年の夏が暑かったので、比較的涼しく感じますね。雨のあいまに外で
元気に遊ぶ玉島っ子たち。汗びっしょりになりながらも、広い運動場を走り
回っています。もうすぐ夏休みです。健康に注意して、夏を思いきり楽しみましょ！



なつやす は ちりょう 夏休みに、歯の治療をしましょう！！

1学期に行われた、歯科健診の結果をお知らせします。項目の説明をします。

- 完全歯…むし歯がなく、治療した歯もないピッカピッカの歯の人。
- 処置完了歯…むし歯の治療がすべてすんでいる人。
- 未処置歯…乳歯、永久歯のむし歯がある人。

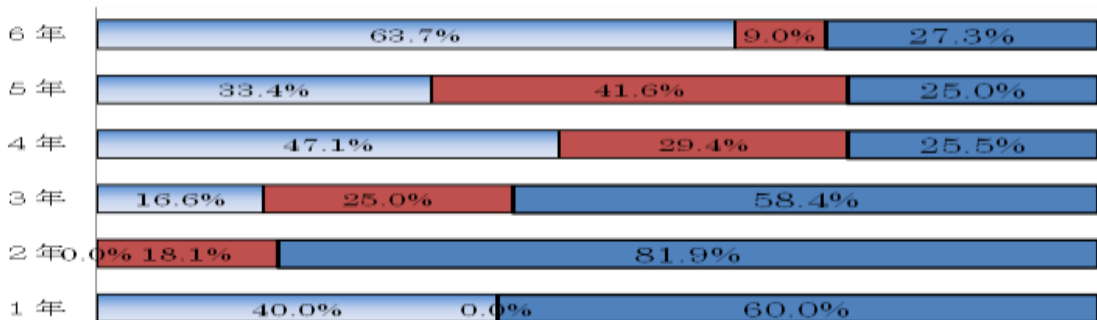


今年度は、むし歯がある人が増えていました。歯肉炎になりかけの人が、18人/73人でした。歯肉炎になりかけの人は、鏡を見ながら1本1本ていねいにみがきましょう。

全校の未処置歯数32人/73人(43.9%)でした。これは、むし歯になりかけの人数は入れていません。全員に歯科健診のお知らせを配っていますので、夏休みに歯の治療をしましょう。歯の定期健診で、みがき方のチェックをしていただくのも効果的です。

令和元年度 歯科健診結果

□ 完全歯者数 ■ 処置完了者数 ▣ 未処置歯者数



清涼飲料水の飲みすぎに注意

清涼飲料水は、糖度10%程度のもが多く、250ミリリットルの缶やびんの中に20〜30グラムの砂糖が入っています。みなさんが1日にとってもよい砂糖の量は約20グラムですから、ついたりすぎてしまうことが多くなります。



ジュース1本の砂糖の量は？

ジュース1本で1日分の砂糖を取ってしまうこともある！

砂糖をとりすぎると...

- 脂肪が合成・蓄積されるので肥満の原因になる
- 口の中が酸性になり、むし歯の原因につながる
- 食欲不振になったり、夏ばての原因になる
- イライラしたり、やる気がなくなったりする

砂糖をとりすぎない方法は？



冷たい炭酸飲料などは、コップに入れて飲む。また、毎日飲まない



- のどが渇いたときには清涼飲料水の飲まないで、水かお茶を飲む

こんなことはありませんか？

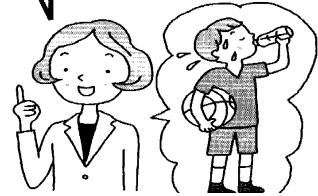
あーのどかわいた！熱中症予防に、スポーツドリンクを飲んでおこす！

スポーツドリンクなら、ジュースとは違うし、たくさん飲んでも大丈夫でしょう！

スポーツドリンクって健康にもよさそうだよね！



ちょっと待って！スポーツドリンクには、砂糖がたくさん入っています！運動をして汗をかいたときに必要な塩分や糖分が含まれているので、たくさん汗をかいているときはよいけれど、冷房の効いた部屋で、水分補給のために飲んでいると、砂糖のとりすぎになってしまうかもしれません。



かにさされたら...

虫よけスプレーを使うことも効果的です。

①水でよくあらいながす

かゆみがやわらぎ、治るのも早くなります。

②水分をよくふきとって、薬をつける

さされたところをかくと、ばい菌が入ります。ますますかゆくなるので気をつけましょう。



あせもや虫さされがひどいときは、かきむしって『とびひ』になることがあります。かきむしりあとから汁が出てきたり広がってきたら、病院に行きましょう。