

6月 ぼけんだより

R7.6.4 旭北小保健室 No.4

あさひきたしょう ぼけんしつ
おうちのひとに読んでみましょう。

雨の日が多くなる季節となりました。気温・湿度ともに高くなるこの時期は、食中毒などに
かかりやすくなります。食事の前やトイレの後はよく手洗いをするようにしましょう。また、暑さ
に慣れていないため、熱中症の危険も出てきます。こまめな水分補給と規則正しい生活
を心がけていきましょう。

6月の目標	歯を大切にしよう	雨の日を安全に過ごそう
-------	----------	-------------



う歯 (むし歯)	処置完了者	16人
	未処置歯のある者	17人
	COのある者	5人
歯周疾患	GO (G) と言われた者	8人



5月に行いました、歯科健診の結果「むし歯になっている」または「むし歯になったことがある」児童の
数は 33人 (47.8%) で、そのうち、むし歯の治療が必要な児童は18人 (26.1%) でした。また、むし
歯になりそうな歯がある (CO) と言われた児童は5人 (7.2%) でした。

むし歯は、痛くなるころには進行していることがほとんどです。さらに、
学年が上がるにつれ歯肉の炎症がみられる児童が8人 (11.6%) と
増えています。早めに歯科医院を受診することをお勧めします。

歯科健診で聞く「C1」「C2」「C3」「C4」
とは、むし歯の進み具合を表しています。
歯の表面に小さな穴があいた状態
から、歯根まで進んだ状態の順番です。

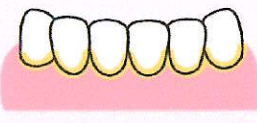


おぼえよう!

歯のみがき残しやすいところ

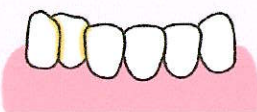
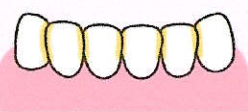
奥歯のみぞ (まん中のへこみ)

歯と歯肉 (歯ぐき) のさかいめ



歯と歯の間

歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」
なので、食べもののカスや歯こう (むし歯菌のか
たまり) が残りやすいです。歯みがきをする
ときは、これらの場所をとくに注意して、時間を
かけていねいにみがくようにしてくださいね。



よくかむといいことあるよ

- ・だ液の洗浄効果でむし歯の予防
- ・早食い防止で健康的にダイエット!
- ・あごを動かす刺激で脳も活性化



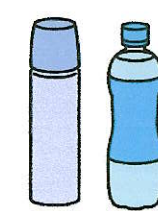
セルフディフェンス! 食中毒の予防



手洗いで菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。

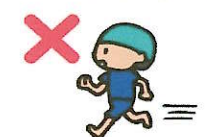


汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。



プールのやくそく: みんなのあんぜんのために

プールサイドを走らない



プールにとびこまない



ふざけない・さあがない



つかれたらむしりをしない



水筒を持ち歩く際の注意喚起

消費者庁こども安全メールより、児童生徒等の腹部に水筒がある状態で転倒した場合、内臓を損傷する等重篤な事故が発生するリスクがあるとの注意喚起がありました。

以下のことに注意しましょう

- ・水筒は、なるべくカバン等に入れ、腹部に抱えて持ち歩かないこと
- ・水筒を、首や肩にかけた状態で、走らないこと
- ・活動の際には、水筒を置くようにすること



- 予定されていた健康診断がすべて終わりました
歯科健診のお知らせ (全員) と内科健診のお知らせ (既往がある人及び学校医の指摘を受けた人) を配付させていただきます。お知らせが届いたら、早めに受診をお願いします。なお、特に異常が見られなかった場合、気になる症状等がなければそのまま様子を見ていただいてもかまいません。
- いよいよ水泳学習が始まります
「体温・体調・参加の有無の報告」をリーバーアプリによる報告方法になっています。朝、7時40分までの入力となっていますのでお忙しいとは思いますがご協力をよろしくお願いいたします。
- 百日咳の報告数増加に伴う感染対策の徹底について (注意喚起)
潮来保健所より、児童生徒等を中心に、百日咳の報告数が依然として増加しているとの注意喚起がありました。手指衛生や咳エチケットの徹底、喚起の実施等の感染対策をお願いします。(百日咳については別紙参照)