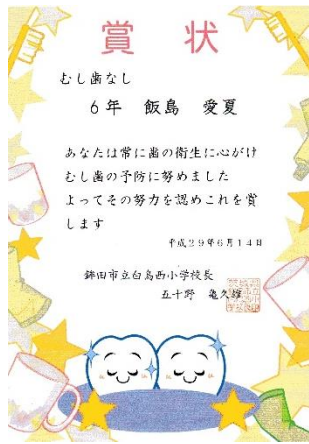


ほけんだより

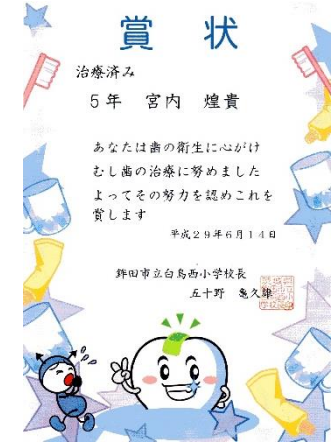
白鳥西小学校 保健室 平成29年7月3日発行 第4号



6月14日(水)によい歯の集会を行いました

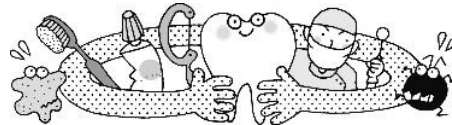


むし歯なし児童代表
6年 さん



治療済み児童代表
5年 さん

歯科検診の結果、むし歯がなかった児童と治療が済んでいる児童の表彰を行いました。右ページに受賞者の一覧を掲載しました。



児童保健委員会による劇「日本一歯みがき上手なピカ太郎」

保健委員会の児童10名で劇を行いました。劇を通して、以下の内容を伝えました。

- 1 むし歯になってしまったら、歯科医院へ行き治療を受けないと治らないこと。
- 2 むし歯予防には、歯みがきが大切なこと。
- 3 歯みがきの必殺技、「ピタこちょみがき」をすると、歯がきれいになること。

最後の感想発表では、「歯みがきは大切なんだとわかりました。」「むし歯にならないために、歯みがきをしっかりとやろうと思いました。」との意見が出ました。

これからも「白鳥西小むし歯ゼロ」を目指し、保健委員全員で取り組んでいきたいと思ひます。



★むし歯が1本もない児童 47名★

- 1年生 (9名)
- 2年生 (7名)
- 3年生 (4名)
- 4年生 (4名)
- 5年生 (8名)
- 6年生 (16名)

★むし歯の治療が済んでいる児童 39名★ (6/29現在)

- 1年生 (3名)
- 2年生 (4名)
- 3年生 (5名)
- 4年生 (13名)
- 5年生 (12名)
- 6年生 (2名)

現在、27名の児童に未治療のむし歯があります。むし歯は自然に治ることはありません。むし歯がある場合は、早めに治療を済ませてください。治療が完了しましたら、受診結果報告書にてお知らせください。お子さまに賞状を授与します。子どもたちの歯の健康を守るため、早期治療のご協力をお願いします。

むし歯の治療率70%を目指します！！

現在のむし歯治療率：59.0% (39/66人)

～目標の70%まであと 8人！！～

※現在の「むし歯ゼロ」児童数：76.3% (87/114人)



裏面もあります。ご覧ください。



むし歯予防教室・歯周病予防教室を行いました



6月22日(木)に、2年生と5年生を対象にむし歯予防教室、歯周病予防教室を行いました。歯科衛生士の菅谷先生、保健師の堀田先生に歯のみがき方のポイントなどについてご指導をいただきました。



全員染め出しを行い、お互いの歯を見ながら、「真っ赤だ!」「いっぱい染まってる。」などの声が聞こえました。歯みがきのポイントを実践して、最後には全員ぴかぴかの歯になりました。

保護者の皆様へ

歯の健康を守るため、ご家庭でも時々お子さまの口の中を見ていただき、みがきのこしなどがいないか確認をお願いいたします。

茨城県感染症情報について

茨城県内では、溶連菌感染症や水ぼうそう、感染性胃腸炎、マイコプラズマ感染症による出席停止者が増えています。感染予防のために、手洗い・うがいをしっかりと行いましょう。

☆7月の保健目標☆

夏を健康にすごそう

夏を元気にすごそう

のどがかわいたー！ さて、何をのみますか？

カルシウムの不足

- ×化膿した傷が治りにくい
- ×鼻血が出やすくなる
- ×骨折しやすくなる

ビタミンB1の不足

- ×疲れやすい
- ×集中力が欠け、ボーッとす

砂糖のとりすぎ

- ×肥満
- ×むし歯
- ×食欲がなくなる

飲み物にもいろいろありますが、ジュース類には、たくさんの糖分が含まれています。350mlにつき、炭酸飲料には角砂糖約7個半、スポーツドリンクで約4個分含まれています。私たちが一日にとってもよい砂糖の量は、約5個(20g)くらいで多くとも7個半(30g)を超えていないほうが良いと言われています。甘くおいしいため、あるとつい飲んでしまいますね。熱中症の予防等に運動前や運動後には、良いですが、飲み過ぎると少し心配です。

飲み過ぎると肥満やむし歯などさまざまな病気への近道になります。ほかにも、脱カルシウム現象を引き起こし、骨折をしやすくなったり、鼻血がでやすくなったりします。また、ビタミンB1が不足して疲れやすくなったり、集中力が低下したりします。活動の内容に合わせて、お茶や水、スポーツドリンクなどを飲み分けるように心がけましょう。

～さわやか週間の結果～

先月のさわやか週間の結果と今月のさわやか週間の日程をお知らせします！

【6月の愛賞学年】

「努力賞」 3. 6年生

6月は、さわやか賞を受賞した学年はいませんでした。7月は、どの学年もハンカチ忘れゼロを目指しましょう。

【7月のさわやか週間】

7月3日(月)～7月7日(金)

6月の来室状況 (6月29日現在)

けが … 99件
病気 … 55件

来室総数 154件 (5月は総数135件)