

# ほけんだより 8月

令和2年7月31日  
NO.4  
鈴谷小学校保健室

いよいよ夏休みが始まります。病気をせず、楽しい夏休みを送るためには、「生活のリズムを崩さない」ことが大切です。休み中も、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけましょう。また感染症対策として、休み中も引き続き体温記録票の記入をよろしくお願いします。休み明けに元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

夏休み中も  
毎朝忘れず  
に起きたら  
検温・記録  
をします！



## 1学期の保健室

外科的なもの **106件**  
内科的なもの **96件**

**1日平均 外科:2.7件(昨年9.8件) 内科:2.5件(昨年2.7件)**

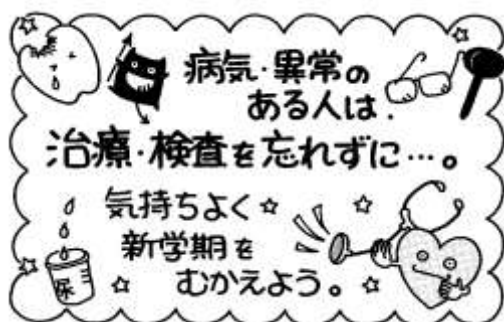
主なけがの件数

- ① だぼく (41件)
- ② すりきず (16件)
- ③ きりきず (10件)

主な体調不良の件数

- ① 頭痛 (39件)
- ② 気持ちが悪い (27件)
- ③ 腹痛 (20件)

活動が制限されていることもあり、昨年と比べてけが人が大幅に減りました。2学期もこの調子で落ち着いて行動しましょう。また疲れやストレスからくる体調不良者が多くいました。夏休みでしっかり休養をとりましょう。



1学期の健康診断がすべて終了しました。保護者の皆様には、書類の記入や検体等の提出にご協力いただきまして本当にありがとうございました。

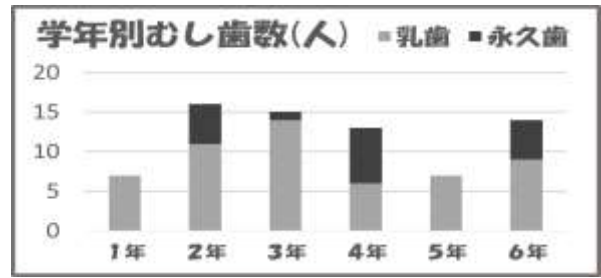
眼科・歯科の疾病や異常の疑いがある児童には、「治療のおすすめ」をお渡しています。まだ受診が済んでいない児童は、夏休み中に専門医を受診し、休み明けに結果をお知らせしていただくようお願いします。

# 夏休みも、めざせきれいな歯！

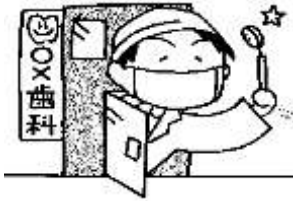
## ○歯科健診診断結果について

- ・乳歯がむし歯・・・54人（昨年度52人）
- ・永久歯がむし歯・・・18人（昨年度10人）

残念ながら昨年より増加傾向です。治療率100%を目指しています。早めの受診をお願いします。



## 歯科医の先生より みなさんへ



以前よりも、治療している歯が多い印象を受けました。これも、保護者のみなさまが日頃から、お子さまの歯のケアや受診をしていただいているおかげです。しかし、残念なことに歯垢（みがき残しによる細菌）がある児童がいつもより目立ちました。歯垢はむし歯や歯肉炎の原因になります。感染症対策により、現在学校で給食後の歯みがきを実施していません。そのため家庭での歯みがきがより重要です。食後すぐに、ていねいにみがくことを心がけましょう。

## ○むし歯の悪影響

1. 食べ物をうまくかめない→消化吸収が悪い・あごの発達が悪くなる・肥満
2. 正しく発音ができない
3. 永久歯のはえかわりがうまくいかない→歯並びが悪くなる



## ○むし歯にならないために

1. 食べたらすぐみがく

時間が経つとどんどん細菌は増えます。

2. やさしくていねいに

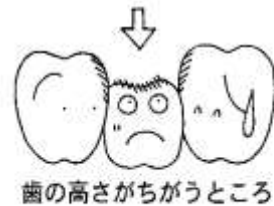
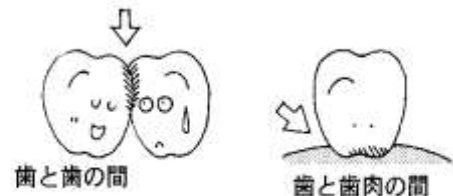
とくに歯垢がつきやすいところを入念に。

3. 歯ブラシチェック

広がっていたらとりかえましょう。

4. 定期的に歯医者さんに行く

ていねいにみがいていても、みがき残しを完全に失くすことはできません。歯のことをだれよりも知っている歯医者さんに見てもらって、健康な歯をたもちましょう。



歯垢(プラーク)の  
つきやすいところ



## ○夏休みの歯みがきカレンダーの実施

今年は夏休みに実施します。児童保健委員が作成してくれたカレンダーを使って、毎日おうちの人と歯みがきの記録をしましょう。目指せ、毎日3回歯みがき！