

ほけんだより

平成30年7月2日
No.4
鈴谷小学校 保健室

7月のほけん目標
暑さに負けないようにしましょう



歯の健康月間の取組



「歯の健康月間の取組」として、歯みがきカレンダーや親子歯みがきチェックを実施しました。保護者の皆様のご協力をいただきましてありがとうございました。鈴谷小学校の取組の一部を紹介します。

児童保健委員による「歯みがき指導隊」活動

保健委員会の児童が「歯みがき指導隊」となって、各クラスに給食後に使用している歯ブラシの状態をチェックしに行きました。歯ブラシチェックの結果、歯ブラシの交換が必要な児童が全校で118人いました。ご家庭でも定期的に歯ブラシの状態をチェックしていただき、毛先が開いている場合は、新しいハブラシと交換してください。



歯の健康に関する本の読み聞かせ(1・2年、なかよし)

図書館司書の名倉先生に読み聞かせをしていただきました。かわいいイラストと、名倉先生の表現豊かな読み聞かせで、みんな夢中になってお話を聞いていました。むし歯になる理由や治療について楽しく学ぶことができました。



家庭での取組

家庭での取組の様子から、学年が上がる毎に子どもたちは歯みがきが上手になり、みがき癖を意識して歯みがきをしている様子が見られる一方で、平日は歯みがきを忘れず3回できたが、土日は忘れてしまった、朝寝坊をして歯をみがくのを忘れたなどの様子が見られました。来月になると夏休みに入るので、ご家庭でも歯みがきや規則正しい生活への声掛けをしていただくよう、よろしくお願ひします。

歯科健康診断

歯科健康診断結果について

- ・乳歯がむし歯・・・42人(昨年度46人)
- ・永久歯がむし歯・・・5人(昨年度5人)

お知らせ

5年生は7月3日に歯科衛生士さんが来校し、歯肉の状態と自分に合った歯の
みがき方の勉強をします。

保護者の皆さまの御協力によりむし歯罹患率が年々減少しています。

治療率100%が目標です。引き続き早めの受診をお願いします。

裏面に一部ですが、カラーテスト、歯みがきカレンダーの子どもたちの感想を載せました。

〈子どもたちの感想より〉

カラーテストの感想

- ・したでさわるとザラザラしているところが多かったから、もっときれいにはをみがきます。(3年)
- ・前歯とおく歯のみぞがよくみがけていなかった。歯ブラシのつまさき・かかとも使ってきれいにみがきたい。(5年)

歯みがきカレンダーの感想

- ・3年生の時より色をぬれたと思います。これからも歯をいつまでもピカピカにきれいに毎日3回みがいて大切にしていきたいです。(4年)
- ・毎日3回みがくのは習慣になっていたのでかんたんでした。また、家では手かがみを使いながら5分以上ていねいにみがくことができました。(6年)

〈健康診断結果について〉

保護者の皆様のご協力で定期健康診断の全日程が終了いたしました。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。

すべての健康診断の結果が出ています。「異常なし」の場合はご連絡しません。ご承知おきください。

実施した健康診断

- 〔 ○内科検診 ○聴力・耳鼻科検診 ○歯科健診 ○運動器検診 ○視力・眼科検診
○心臓検診(1・4年のみ) ○尿検査 ○色覚検査(希望者のみ) 〕

〈熱中症について〉

夏本番になりました。急に気温が上がったり、涼しくなったりと、気温差が大きく体調を崩して保健室に来る人が増えました。暑さに体が慣れていないため、熱中症に要注意です。予防のポイントは、「水分をこまめにとる」「帽子をかぶる」「暑い時間の外出を避ける」です。また、予防とともに、暑さに負けない体を作ることも大切です。夏を元気に過ごすために、早寝早起きをする、3度の食事をきちんと食べるなど、正しい生活習慣を心がけて過ごすようにしましょう。



室内も危ない! **こんな所でも熱中症に注意!**

「太陽に当たらないから、熱中症にはならないでしょ」は大間違い。こんな所でも熱中症の危険性があります。

注意場所1 体育館
風通しが悪い体育館では汗が蒸発しにくく熱中症が起こりやすい!

注意場所2 プール
水中では、汗をかいていることに気づきにくく、脱水症状が起こりやすい!

こまめな水分補給と、涼しい場所での休憩を心がけましょう。