

ほけんだより

平成28年7月7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よう

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。夏を元気にすごすために、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す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。

健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。

今年度から、運動器検診、色覚検査等が健康診断に加わりました。ロコモ（ロコモティブシンドロームの略）とは、年齢とともに足腰が衰えて移動能力が低下し、進行すると寝たきりになるリスクが高い状態を意味します。

近年、スマホ・ゲームの普及や、外遊びの減少などにより、子どもの体に異変が生じています。「体が痛い」「バランスが悪い」など、子どもの運動器機能が低下しており、この状態が「運動器機能不全」または「子どもロコモ」と呼ばれています。

保護者の皆様には、運動器検診問診票のご記入をありがとうございました。問診票の結果からご家庭で運動器の状況を注意してみていただきたい人には「健康な体作りのための処方箋」をお渡しします。ご家庭で日々のチェックをお願いいたします。

健康な体作りのための子ども処方箋

制作 埼玉県医師会学校医会
運動器検診委員会
監修 柳川 昭夫
全国ストップ・ザ・ロコモ協議会

はじめに・・・「子どもロコモ」を知っていますか？

ロコモ(ロコモティブシンドロームの略)とは、年齢とともに足腰が衰えて移動能力が低下し、進行すると寝たきりになりリスクが高い状態を意味します。

近年、スマホ・ゲームの普及や、外遊びの減少などにより、子どもの体に異変が生じています。体が痛い、バランスが悪いなど、子どもの運動器機能が低下しており、この状態が「運動器機能不全」または「子どもロコモ」と呼ばれています。

まず、「子どもロコモ」のチェックをしてみましょう!

①片膝立ちが
5秒以上できない

②足の指の力が
握りで握ると
握りつぶせる
くらいに弱る

③腰が痛みに
よがる

④体の前後で
腰が曲がらない

1つでもあてはまれば「子どもロコモ」の疑いがあります!
対策は、つぎのページをご覧ください。

☆保護者の方へお願い☆

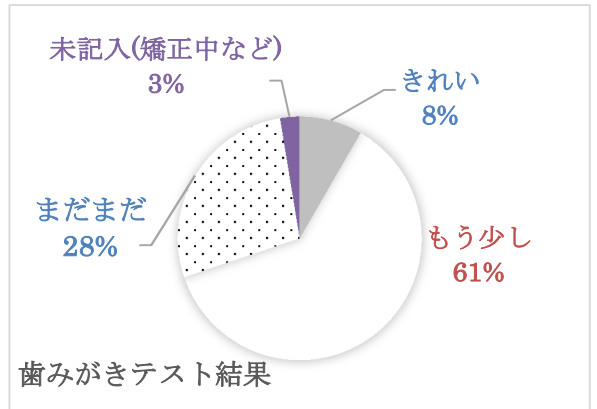
保健室では、アイシングの際に保冷剤を使用しています。ご家庭で不要となりました保冷剤がありましたら、お子様を通して保健室にご提供いただくと助かります。ご協力をお願いいたします。

鈴谷小学校の学校歯科保健活動について

家庭での歯みがきテストや歯みがきカレンダーの実施など、保護者の皆様にはご協力いただきましてありがとうございました。提出率97.2%で実施することができました。

歯みがきテストの結果などからもご家庭での仕上げみがきや歯みがきの様子をチェックすることの必要性を感じます。

ぜひ、ご家庭で歯の健康について話し合ってください。

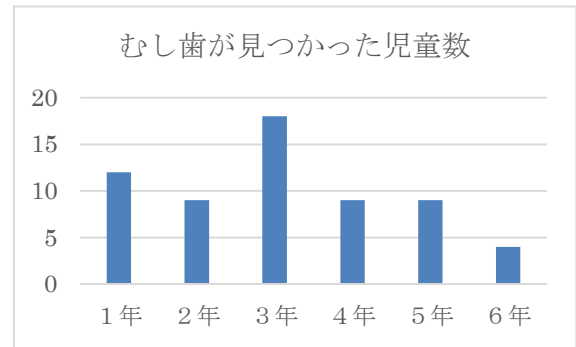


① 歯科健康診断結果について

- ・乳歯がむし歯・・・56人（昨年度67人）
- ・永久歯がむし歯・・・5人（昨年度12人）
- ・要注意乳歯・・・19人（昨年度28人）

むし歯罹患率が年々減少していて良い傾向です。治療率100%が目標です。早めの受診をお願いします。

※6年2組がむし歯ゼロを達成しました！

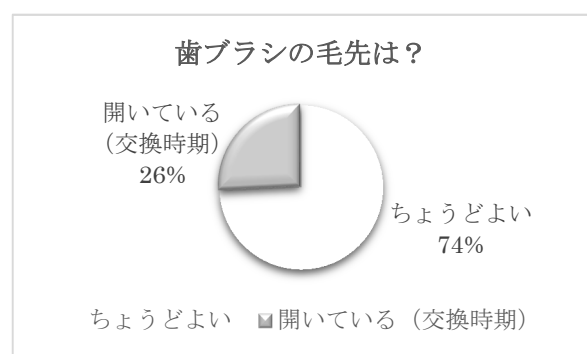
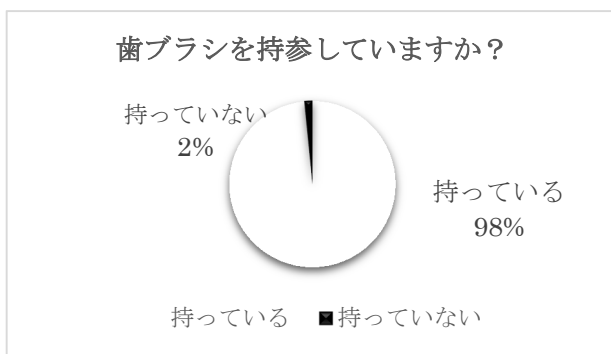


② 8020歯の健康教室(児童向け)、第1回家庭教育学級および8020歯の健康教室(保護者向け)

学校歯科医の井原先生、さいたま市教育委員会健康教育課より倉賀野先生および歯科衛生士の先生方をお招きし、歯の健康について学ぶ機会がありました。ご出席いただきました保護者の皆様、共催で開催していただきましたPTA成人教育部の皆様、ご協力いただきありがとうございました。



③ 児童保健委員会による「歯みがき指導隊」活動



給食後に「はみがき体操」の放送に合わせて歯みがきをしています。歯ブラシの準備をお願いします。また、歯ブラシの毛先が開いている人がいますので、新しいものと交換してください。

