



小高区4小学校
No.3
2019.6.3

6月の保健目標
歯と口の健康を
守ろう

歯と口の健康週間「いつまでも 続くけんこう 歯の力」

(日本歯科医師会 2019年度 歯と口の健康週間標語より)

6月4日～10日は歯と口の健康週間になっています。本校でも、歯と口の健康のために取り組んでいきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

【6月の保健行事予定】

- 6月3日(月) 放射線被ばく検診(5・6年)
- 4日(火) 放射線被ばく検診(1～4年)
- 11日(火) 尿検査二次(一次検査未提出者・一次検査陽性者)



一次検査未提出者は、一次検査の際の容器をなくさずに保管し、当日の朝一番に採尿したものを忘れずに持参してください。一次検査陽性者は二次検査までに通知と容器を配付します。

- 14日(金) 歯科保健指導(全学年)

養護教諭が各学年で学級活動の時間に指導します。歯の染め出しを行いますので、毛先の開いていない歯ブラシ・手鏡・タオル・洗濯ばさみを忘れずに準備してください。

- 19日(水) 眼科検診(全学年)
- 21日(金) 歯科検診(全学年)

熱中症を予防しよう「暑くない始めた時が要注意」



5月下旬から急に気温が上がり、北海道では5月では観測史上最高気温の39.5℃を記録しましたね。南相馬市でも30℃を超える日が続き、休み明けで気温が高かった先週の月曜日は、軽い熱中症が疑われる児童の来室もありました。体が暑さに慣れていない今の時期で、急に気温が高くなった日には熱中症になる危険性が高くなりますので、注意が必要です。

本校でも、児童に対してこまめな水分補給を呼びかけ、暑い日には長時間校庭で活動しないよう配慮に努めています。水分補給できるように、水筒は毎日持参させてください。

【熱中症になりにくい体づくりのポイント】

- ◇ 体を動かして汗をかくようにし、少しずつ暑さに体を慣らす
- ◇ 十分な睡眠時間をとる(小学生の理想は9～11時間)
- ◇ 朝ごはんをきちんと食べてくる



健康な未来のために 続けよう 歯の健康づくり

平成30年度福島県歯科保健情報システム集計結果によると、以下のような結果が得られました。

◇むし歯有病者率（一度でもむし歯ができたことがある児童の割合）は年々低下している。

福島県 平成18年 73.1%→平成30年 52.1%

全国 平成18年 64.1%→平成30年 40.2%

※福島県のむし歯有病者率も低下してはいますが、まだ全国よりも高くなっています。

◇乳幼児期において、甘味飲料物を毎日摂る人はそうでない人よりもむし歯が多い。

◇乳幼児期において、むし歯のある人は、ない人に比べて1日の間食回数が3回以上の人の割合が高い。

◇乳幼児期において、むし歯がない人は、ある人に比べて仕上げ磨きを毎日している人の割合が高い。

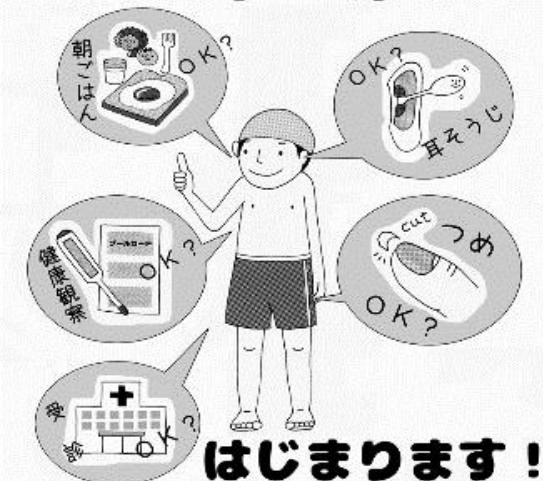
これらのことから、むし歯を予防するためには、毎日の歯みがきだけでなく、生活習慣も大切であることがいえます。

むし歯予防のために、日々の飲み物や間食の時間を決めること、低学年までは仕上げ磨きをすることなどに気をつけることが大切です。



プールの時期に梅雨の時期に... 気をつけてほしい体の清潔

もうすぐプールが



水泳学習が始まります。お子さんのつめは伸びていませんか？耳掃除はしてありますか？眼科や耳鼻科の受診が必要な場合は受診が済んでいますか？

また、間もなく梅雨の時期になります。汗をかきやすい時期なので、汗拭きタオルの持参や体や衣服の清潔などご家庭でも気をつけていただきたいと思います。