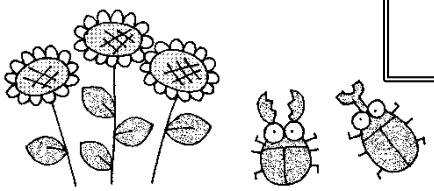
ほけんだより 7月



小高区４小学校
No.８
H２９.７.１９

７月の保健目標
夏を健康に
すごそう

夏休みが始まります



夏休み前の身体測定を行いました

先日配付いたしました「健康相談実施のお知らせ」でお伝えしていた夏休み前の身体測定を行いました。結果を踏まえて、養護教諭が児童一人一人に夏休み中の過ごし方などについて保健指導をしました。なお、結果は明日配付いたします「夏休み生活チェックシート」に記載しておりますので、ご確認ください。また、夏休み明けにも身体測定を行います。夏休み中も、早寝・早起きの習慣を崩さず、規則正しくバランスのとれた食生活を続け、元気に過ごせるようにご家庭でもよろしくお願いいたします。

保健室から、夏休み中に取り組んでいただきたいもの

①「夏休み生活チェックシート」
遊びや運動、手伝い、起床時間、おやつ、夕食後から寝る前までの飲食についての項目について、一日の生活を振り返って記入します。夏休み中も健康的な生活習慣を意識して生活してほしいと思います。

②「歯みがきカレンダー」
夏休み中は毎日取り組みます。今までの反省を生かしながら、１日３食規則正しい食事をして、食事の後には歯をみがく習慣を続けましょう。

よい歯の表彰をします

９月の最初の全校集会で、よい歯の表彰を行います。賞は、歯ッピー大賞、歯ッピー賞、がん歯り賞の３種類です。下記の規準で、むし歯の有無に着目して表彰を行います。

歯ッピー大賞	５月の歯科検診にてむし歯がない児童。（処置歯・未処置歯ともにない）
歯ッピー賞	５月の歯科検診にて治療が済んでいる児童。
がん歯り賞	５月の歯科検診にて治していないむし歯があったが、夏休み終了までに治療を終えた児童。

歯科検診の後、受診をすすめられた人で、まだ歯科を受診していない人には再度受診のおすすめを配付いたします。夏休み中に是非歯医者さんを受診されるようおすすめします。また、よい歯の表彰後に治療を終えた人には、その都度「がん歯り賞」として表彰します。

熱中症を予防しよう「熱中症の症状と対処」



〇熱中症の症状

重症度

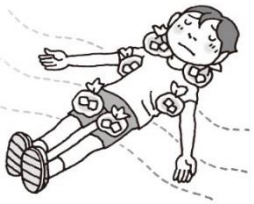
・めまい、立ちくらみ　・筋肉のこむら返り
・気分が悪い　・頭が痛い　・吐き気、嘔吐
・呼びかけに対して返事がおかしい
・けいれん　・体が熱い　・意識がない



水分補給は、水かお茶が最適です。スポーツドリンクは、糖分が多いので、汗をたくさんかいたときにしましょう。

〇熱中症の対応

・日陰や室内など、涼しい場所に移動する
・衣服をゆるめる
・体に水をかけたり、濡れタオルをあてて扇いだりして体を冷やす。
・太い血管のある脇の下、首、足の付け根を濡れタオルや氷で冷やす。



歯と口の健康の話②

『歯を失う最大の原因は･･･』

歯を失う最大の原因を知っていますか。それは「歯周病」です。歯を失う原因の約 40%が歯周病だそうです。むし歯は約３割で、２番目に多い原因だそうです。日本では 40 歳代の約 80%が歯周病にかかっていると言われています。10～14 歳ではなんと、約 50%の人が歯周炎にかかっているそうです。自分の歯肉を鏡でよく見てみてください。赤く、ぶよぶよとしてはいませんか？

歯周病の予防法は、丁寧なブラッシングで歯垢を落とすことです。磨きにくい歯と歯の間は、歯間ブラシやフロスなどを使うことをおすすめします。「むし歯がないから」と油断せず、歯周病予防にも取り組んでいきましょう。



望ましい生活習慣の確立のために②

『気を付けたい、つめた～いゆうわく』

連日猛暑が続き、ついつい涼しい場所や冷たいものが欲しくなってしまいますが、体調を崩さないようにするために気を付けてほしいものがあります。

①冷たくて甘いもの

アイスクリームや甘いジュースをたくさん食べると、胃腸が弱ってしまいます。また、甘みを感じさせるために、たくさんの砂糖が入っていますので、量には気を付けましょう。

②涼しい部屋

クーラーの設定温度は外との気温差 5℃以内にしましょう。扇風機で部屋の空気の流れを作ると、より涼しく感じます。

③水の事故

プールや海、川で遊ぶときは、水の事故に十分気をつけましょう。



保健室の窓から･･･No. 4

『地域で健康づくりを目指そう』

７月１３日に、第１回小高区地域学校保健委員会を開催しました。本会は小高区で学校が再開し、幼・小・中・地域が連携して児童生徒等の健康づくりについて考えていくことを目指しています。今回は、今年度の健康診断結果を報告し、児童生徒の健康課題について意見交換をした後、学校医・学校歯科医の先生から助言をいただきました。詳しい様子については、次号にてお知らせ致します。