

# ほけんだより

森野小学校 保健室 令和3年5月28日



すこ

あつ

## 少しずつ暑さになれよう！

いつもより早く梅雨入りし、じめじめと暑い日が続いています。人の身体は徐々に暑さになれるようにできています。まず初めは、一週間くらいかけて短めの軽い運動から始めていきましょう。その際は、こまめな水分補給と無理をしないことが大切です！また、家で十分に睡眠をとることと、朝ごはんをしっかり食べることが熱中症予防には重要です。睡眠と朝食をしっかりとって、朝から元気な状態で登校しましょう！



## 朝・夕の体温計測を忘れずに！

毎日の健康観察カードへのご記入、ありがとうございます。毎日の検温をするようになって、一年が過ぎ、習慣のようになってきていますが、たまに、休日の検温や夕方の検温を忘れてしまう子もいます。緊急事態宣言下でもあり、感染しないよう自分で自分の身を守ることが大切になっています。毎日朝・夕の2回体温を測ることで、自分の体調を管理しましょう。休日も必ず続けるようお願いします。



## 歯科検診の結果から...

### 《歯科検診の結果から》

むし歯のない子の割合が53%（全国平均55%）、むし歯の処置が完了した子は41%（全国平均23%）、未処置のむし歯がある子は6%（全国平均22%）でした。全国平均と比べると、むし歯のある子の割合が低い結果が出ています。また、処置が完了した子の割合が高いということは、むし歯ができたらすぐに歯医者を受診し、処置を完了させているという、お家の方の意識の高さとご家庭の協力のおかげだと思います。ありがとうございます。

歯垢のある子は0%でした。概ね歯みがきがしっかりできている結果だと思います。しかし、歯肉観察の子が全体の21%いました。ブラッシングの仕方にについて、裏面に載せますので、ご家庭での歯みがきの時の参考にしてみてください。

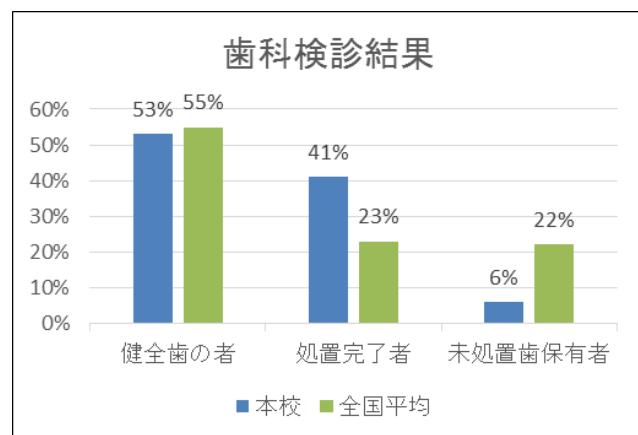
### 《視力検査、身体測定の結果から》

裸眼視力1.0未満の子は18%（全国平均35%）で、全国平均より視力が低下している子が少ない結果でした。また、肥満度20%以上は0%（全国平均7.8%）で、肥満傾向や痩せ傾向に該当する子がないという結果でした。

## ～受診のお知らせについて～



定期健康診断の結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには、その都度「受診のお知らせ」をお渡しします。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は、早めに受診をしていただきますようお願いします。また、今後の健康管理のため、受診の結果の提出もお願いいたします。



# むし歯予防に力を入れよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。そこで、この期間、おうちでしっかり歯みがきできているか、「歯みがきカレンダー」をつけてチェックしましょう。（6月3日にカレンダーを配ります）



## ★ いつ？何分くらいみがく？

・・・ねる前は、とくにていねいに！

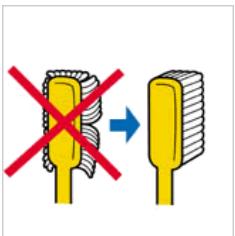
「食べたらみがく」が、歯みがきの基本です。時間は、3分以上がめやすです。毎回、時間をかけてみがくのがむずかしいときは、1日1回だけでもていねいにみがきましょう。夜寝ている間に、むし歯菌が増えるので、むし歯予防には、寝る前の歯みがきがとくに大切です。



## ★ 歯ブラシの選び方

・・・歯ブラシは、年齢に合ったものを。

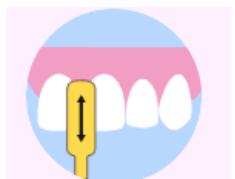
複雑な口の中を、すみずみまできれいにみがくためには、小まわりのきく歯ブラシが必要です。そのために、歯ブラシは年齢に合った大きさのものを選びましょう。具体的には、ブラシの幅は、人さし指の第一関節と同じくらいがよいでしょう。ブラシの毛がはみだしてきたら交換のサインです。1ヶ月に1回が交換のめやすです。



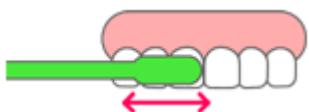
## ★ じょうずな歯のみがき方

・・・かがみを見ながら、1本ずつていねいに！

- ① ブラシの先を歯と歯ぐきのさかいめに。
- ② 場所にあわせて、タテ・ヨコ・ななめに。
- ③ 軽い力で、こきざみにみがく。歯を1本1本みがくように。

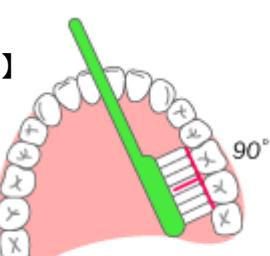


### 【歯の表面】



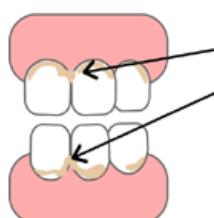
力を入れすぎないように注意して、こきざみにみがきましょう。

### 【歯の裏側】

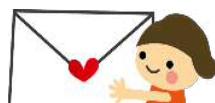


前歯の裏側は、歯ブラシをたてに入れて、1本ずつみがきましょう。

汚れが残りやすい場所は特に念入りに！



## 家庭と保健室の情報交換コーナー



\*ご意見・ご感想・ご質問等ありましたら、ぜひお聞かせください。

ねん年