



ほけんだより



森野小学校 保健室 令和3年5月28日



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。休日にも必ず続けるようお願いいたします。

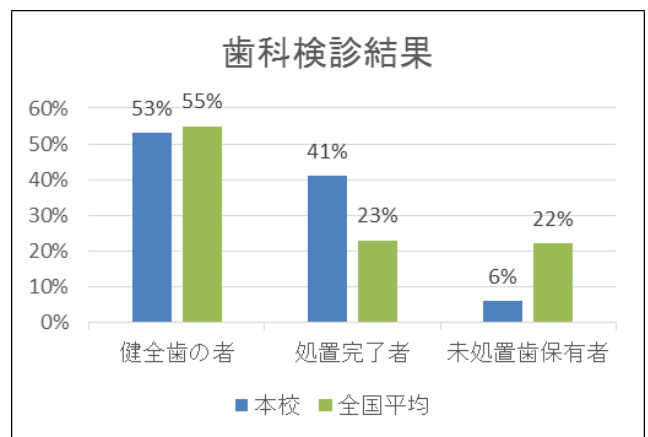


健康診断の結果から---

《歯科検診の結果から》

むし菌のない子の割合が53%(全国平均55%)、むし菌の処置が完了した子は41%(全国平均23%)、未処置のむし菌がある子は6%(全国平均22%)でした。全国平均と比べると、むし菌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、むし菌ができたらずに歯医者を受診し、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えます。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えます。しかし、歯肉要観察の子が全体の21%いました。ブラッシングの仕方について、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い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いたします。また、今後の保健管理のため、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、とくにいていねいに！

「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回だけでもい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本ずついていねいに！

- 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。



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。

年