



家庭数配付

令和6年7月10日
佐世保市歌浦小学校
保健室

じめじめした梅雨がまだ続いています。子どもたちが楽しみに待っている夏がもう目の前までやってきました。梅雨明け直後は、晴れて暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。子どもたちの体調管理に気を配りながら、暑さに負けない体づくりをお手伝いしていきたいと思えます。ご家庭でもお子様の体調管理、熱中症にご注意ください。



歯みがきで健康な歯を

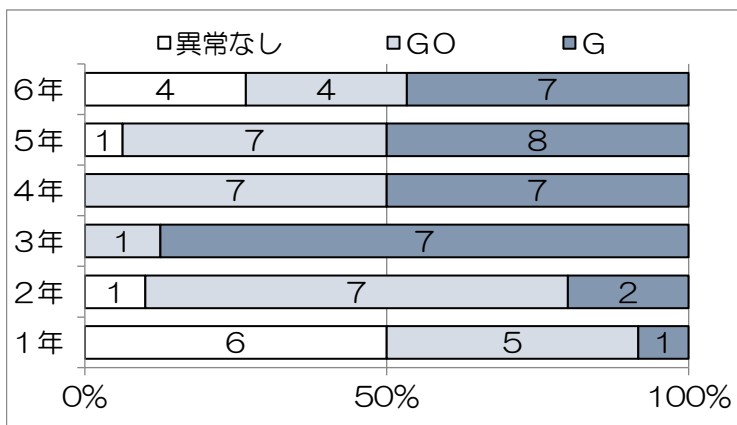
6月13日に学校歯科医の西田先生に、歯の検査をしていただきましたが、虫歯や歯肉炎はありませんでしたか？虫歯があった人で乳歯の虫歯だしどうせ抜けるから…と放置している人はいませんか？虫歯になった乳歯の下にある永久歯にも虫歯菌はうつってしまいます。そうなる前に虫歯があった人はすぐに治療を始めましょう。今回の検査で特に多かったのが「歯肉炎、歯肉炎になりかけている児童」でした。健康な歯と歯ぐきを守るには、日ごろの歯みがきが一番大切です。学校でも家でも毎日歯みがきをして、虫歯や歯肉炎を予防しましょう。

※未処置歯保有者の中には、C(虫歯)、CO(虫歯になりかけ)、ZS(歯石)、要注意乳歯が含まれています。

	検査人数	健全歯のみ	処置完了者	未処置歯保有者	未処置歯保有率
1年	12人	5	1	6	50.0%
2年	11人	2	5	4	40.0%
3年	8人	2	0	6	75.0%
4年	14人	5	1	8	38.5%
5年	17人	9	1	7	14.3%
6年	15人	6	0	9	0%
合計	76人	29人	8人	40人	52.6%

全校の約半数の児童の歯に何らかの所見があるようです。夏休みを利用して治療を始めましょう。

学校では、新型コロナウイルスの発生以降中止されている、一斉歯みがきを2学期より再開予定(クラス単位)、9月には西田先生・衛生士によるブラッシング指導を計画、低学年では親子ブラッシングとして準備をしております。冬休みにはご家庭での染め出しも計画しておりますので、一緒に健康な歯を目指していきましょう。



※GO(歯茎に軽度の腫れと出血がある)、G(歯肉炎)

楽しい夏休みを過ごすために！



もうすぐみんなが楽しみにしている夏休みが始まります。長い休みは、ついつい食べ過ぎた、ついつい寝過ぎた、ついつい夜更かししすぎたと、不規則な生活を送ってしまう子が多くなります。休みの日でも早寝早起きをし、しっかりご飯を食べて十分な睡眠をとり、健康に過ごせるよう計画を立て、有意義で楽しい毎日を過ごしましょう。

なつやすみもけんこうに!

な おしておこ
調子や具合のよ
くないところ



お歯などは、この
休みを使ってちよ
うをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたもの
ばかり食べてない？



一日三食、いろんな
食品でバランスよく
栄養をとろう。

や いすぎ注意!
ゲームやスマホは
時間を決めて



すいみん不足やうん
どう不足にならない
ようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって
熱中症予防



汗をいっぱいかいた
ときには塩分も一緒
にとろう。

み ださない
生活リズムは
いつもどおりで



休みの間も、はやね
・はやおきを心がけ
よう。

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない!

プールで

いっけんすず
一見涼しそうなプール
でも、水温が高いと熱
中症のリスクが。しか
も、汗が水に流れてし
まうので自分がどれだ
け水分を失っているか
気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関
係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりや
すく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸から
の揮発や寝汗などで予想
以上に水分を失います。

対策の基本はこまめ
な水分補給。

朝起きたとき、お風
呂の前後、運動の合間
には、意識して水分を
とりましょう。



夏休みの間に治療を済ませよう



健康診断の結果、専門医の受診、治療が必要な児童でまだ治療が済んでいないお子様には、個人面談の際、担任より「健康診断事後措置の勧め」をお渡します。夏休みには治療に行かれる方が多くなるため受診予約が取りづらくなります。できるだけ夏休み中に受診、治療をしていただくよう早めの予約をお勧めします。

何かお困りの方、聞きたいことがある方、病院に持参していただく用紙等をなくされた場合は再発行できますので、学校までご連絡ください。