

げんき!

令和3年度

館林市立第一小学校 保健だより No.3



関東地方の梅雨入りはまだですが、ジメジメと蒸し暑さを感じます。湿度が高く、汗をかきやすくなっています。

タオルやハンカチでふき取ることや、こまめに水分補給をして、少しでも快適に過ごせるようにしていきましょう。

1学期の中間になり、クラスの雰囲気にも慣れてきた頃と思います。友だちとなかよく過ごして、楽しい学校生活を送りましょう。

歯科検診



6月の保健目標：歯を大切にしよう!!



〜〜〜 歯科検診結果 〜〜〜 (人)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
★むし歯あり	14	16	16	17	11	5	79
★歯列・咬合で専門医の診断が必要	2	3	7	11	19	8	50
歯列・咬合で経過観察が必要	43	63	62	59	68	57	352
歯垢の状態ですら若干の付着あり	4	6	6	11	13	6	46
★歯肉の状態ですら専門医の診断が必要	0	0	0	0	1	2	3
歯肉の状態ですら軽度歯肉炎あり(G0)	2	5	21	19	14	13	74
★要注意乳歯あり	6	1	5	7	6	5	30
要観察歯(C0)あり	3	5	10	14	19	21	72

★は歯科受診が必要です。(歯列・咬合については保護者の判断による)

※受診が必要でなくても、経過観察が必要な状態の人がたくさんいます。

今回の結果で「健康」だった場合も、歯みがきの時によく口の中を観察して、気になることがあれば歯科受診をしてください。

<歯肉炎を防ぐ>・・・歯と歯肉の境目の歯垢が原因で歯肉炎が起こる

◎歯肉炎予防のポイント：チェックしてみよう!!

	色	形	出血
健康な歯肉	うすいピンク	三角形で引き締まっている	しない
歯肉炎	赤みがある	腫れてプヨプヨしている	する(歯みがき時)

☆☆正しい歯みがきのしかたを身につけよう☆☆

- 1 歯みがき前にブクブクうがいで食べかすを洗い流す。
- 2 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ。
- 3 歯みがき剤は歯ブラシの3分の1くらいつけて、歯全体にぬる。
- 4 みがく順番を決めて1本を10回ずつシャカシャカ軽い力でみがく。
- 5 低学年は6歳臼歯のみがき方に注意。口の横から歯ブラシを入れる。
- 6 少しの水で1回だけブクブクうがいをする。
- 7 歯ブラシは、毛が開いてきたらかえる。(目安は1ヶ月ごと)



<学校での歯みがきで注意すること>

- ・歯みがき中に話をしない。
- ・歯みがきは、口を閉じた状態で行う。できない場合は片方の手で口をおおう。
- ・口をゆすいで水を吐き出すときは、できるだけ低い位置からゆっくりはき出す。
- ・吐き出した後は水を流しておき、歯みがき後には石けんで手を洗う。



☆☆コロナ禍での熱中症予防対策☆☆

(環境省・厚生省「令和2年度の熱中症予防行動」より抜粋・加筆)

○マスクを適宜はせず <ul style="list-style-type: none"> ・気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意(体育・休み時間ははずす) ・屋外で人と十分な距離がとれる場合ははずす ・マスク着用中は激しい運動は避ける 	
○エアコン使用中もこまめに換気 <ul style="list-style-type: none"> ・2カ所を開けて換気 ・換気後エアコンの温度を再設定 	
○暑さを避ける <ul style="list-style-type: none"> ・暑い日や暑い時間は無理しない ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動 	
○こまめに水分補給 <ul style="list-style-type: none"> ・のどがかわいていなくても水分補給 ・大量に汗をかいた時は塩分も補給 	○暑さに備えた体作り <ul style="list-style-type: none"> ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じるくらいの運動を毎日30分程度

保健室あれこれ NAKA

「頭痛」「腹痛」「気持ち悪い」は保健室来室者の体調不良の訴えトップ3。原因を考えると、寝る時間が遅かった、朝食抜き、ゲームをしていた等々。生活習慣に問題があれば、具合が悪くなるのもしかたがないこと。

確かに、夜遅くまでテレビを見ていた翌日はだるくて頭が重い。朝食を食べてこなかった日の午前中はボーッとして力がわかない。ゲームの経験はないが、長時間パソコンをしていると頭が痛くなる。日々元気に過ごすには、規則正しい生活習慣がいかに大切か、身をもって感じている。

「早寝、早起き、朝ご飯」元気の源はやはりこれ。

家族みんなで心がけよう!!

