

R6.7.3 (水)
館林市立美園小学校
保健室

そろそろ梅雨が明け、暑い7月がやってきます。熱中症対策はバッチリですか？もうすぐで、楽しい夏休みがやってきます。夏休み中は、つい夜ふかしをしまったり、お昼ごろまで寝てしまったりと生活習慣が崩れてしまいがちです。今のうちから生活リズムをしっかりと整えて、元気に2学期を迎えることができるようにしましょう！

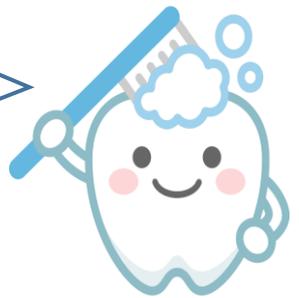
健康診断へのご協力、ありがとうございました。

4月から始まった定期健康診断が終わりました。事前準備等、たくさんご協力いただき、ありがとうございました。各検査で異常がみられた児童には、お知らせを配布しました。(歯科検診の結果については、全児童に配布しました)その後、受診はすすめていますでしょうか？夏休みに、必ず治療をしていただくように、お願いいたします。

今年度、美園小学校では「歯の健康」をテーマに、保健委員会を中心に取り組みをしています！

下の画像は、6月に行われた歯の集会の様子です。

劇やクイズなどで発表をしました



| 歯・口の健康診断結果と受診のすすめ | | |
|---|---|--|
| 保護者様 | 令和6年6月27日 館林市立美園小学校 校長 斎崎 正樹 | |
| 年 組 番 氏名 | | |
| 今年度の歯・口の健康診断結果は下記のとおりです。 「受診をすすめます」の欄に○印がある人は、早めに歯科医院を受診して、その結果を主治医に記入してもらい学校に提出してください。それ以外の人も、疾病の予防・早期発見のために定期的な主治医の検診をおすすめします。 | | |
| 健康 | 特に異常は見られませんでしたが、これから歯磨き・食生活に注意し、歯・口の健康維持につとめましょう。 | |
| 経過観察 | CO (シーオー) | むし歯になりそうな歯があります。学校でも観察・指導していますが、家庭でもおやつのお食後や夜の歯の清掃に注意しましょう。 |
| | GO (ジーオー) | 軽度の歯肉炎があります。歯肉(歯ぐき)に軽度の腫れや出血がみられます。このまま放置すると歯肉炎が進行する可能性があります。 |
| | 歯周(しごう) | 歯みがきが不十分です。むし歯や歯肉炎の原因になる歯垢が残っています。学校でも指導しますが、家庭でも丁寧にみがくように心がけましょう。 |
| | 顎関節 | 顎(あご)の痛みや、口が開きにくい、開くときに音がする可能性があります。 |
| 受診をすすめます | う歯(むし歯) C (シー) | う歯は自然には治りません。進行する前に早期に治療しましょう。 |
| | 歯肉炎 G (ジー) | 歯肉炎の初期で、歯磨きが不十分のため、歯肉に炎症があります。 |
| | 顎関節の異常 | 顎関節の痛みが強く、口が開きにくい、開くときに音がする可能性があります。 |
| | 歯列・咬合の不正 | 歯並びや噛み合わせに不正があり、食事や発音などに影響する可能性があります。 |
| | 歯石の沈着(ZS) | 歯石の沈着(ZS)があります。早めに適切な処置や治療を受けてください。 |
| | CO要相談 | かかりつけ歯科医へ相談してください。 |
| | 要注意乳歯 | 永久歯に影響を与えるような乳歯が残っています。 |
| その他 | | |
| 令和 年 月 日 | | |
| 医療機関名 館林市立美園小学校 保健室 | | |

「受診をすすめます」に
チェックがついていた方は
必ず治療をしてください！

が っ ほ け ん も く ひ ょ う あ つ な つ げ ん き
 7月の保健目標  暑い夏を元気にすごそう

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渴く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

ね っ ち ゅ う し ょ う き
 熱中症に気を付けましょう！

寝苦しい夜に試してみよう！

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めに設定してタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)