

保健だより

6月5日

四街道市立旭小学校



梅雨の季節になりました。じめじめして湿度が高い日は、汗が蒸発しにくくなり、熱中症になりやすいです。換気をする、除湿器を使って除湿する、扇風機やサーキュレーターを使って空気を循環させるなどしてすごしましょう。

もうすぐ、水泳学習が始まります。感染症予防や熱中症対策、食中毒予防に心掛けてすごすことが大切です。体づくりのために、引き続き睡眠・食事をしっかりとれるようご協力をお願いします。

○早期治療にご協力をお願いします

健康診断後、病院での詳しい検査や治療が必要と思われたお子さんには個別に結果をお知らせしています。受診を勧められたお子さんは早めに受診をお願いします。特に歯科の治療・相談や視力の低下は、夏休み前に治療・相談が開始できるようにお願いします。

健康の記録は7月初旬に配付する予定です。配付されましたら確認いただき、印を押して担任まで提出をしてください。

皮膚炎や食中毒に注意してください



5月中旬から、虫刺されで保健室に来室する子供が増え始めています。「とびひ」や「ほうか織炎」にならないように虫よけなどの予防対策やかゆみどめの軟膏を用意しておく等の対策が必要です。

「とびひ」は水ぶくれが出来て、強いかゆみや痛みが現れ、感染力が強いため他の子供にうつすこともあります。「ほうか織炎」は、皮膚の深い部分が炎症をおこし、体全体が熱くなったり、痛みを伴ったりします。このような場合は病院受診が必要です。

またプールで悪化する場合がありますので、きちんと完治を確認してから水泳学習に参加するようにしてください。

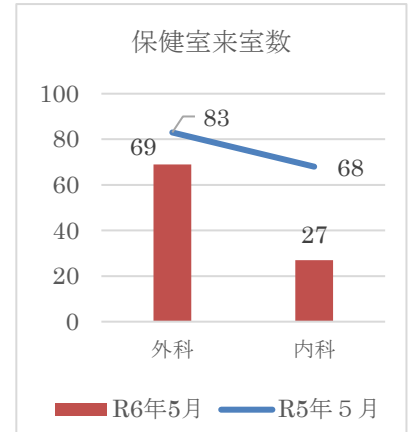
食中毒が多い季節です。朝から食欲がなかったり、お腹が痛い、下痢をしたなどの症状がみられたときは、無理をせずに様子を見てから登校してください。症状が続く場合は病院を受診してください。

食中毒予防のために①調理・食事前に手を洗う②食べ物や飲み物を放置しない③よく加熱するなどを心がけましょう。



〇5月の保健室

5月は、病院に搬送するような大きなけがはありませんでしたが、体育中に擦りむいたり打撲したり、陸上練習中のけが増えました。友達同士でぶつかったりして顔面や頭をぶつける事故もありました。学校以外の生活の場でも、交通事故や水の事故などが最近報道されています。いろいろな場面で注意しましょう。



今年の歯科健診結果

()は昨年度の結果

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
乳歯の未処置がある	2	5 (3)	8 (8)	9 (8)	6(11)	2 (5)
Coがある	0	5 (3)	4 (4)	3 (1)	3 (2)	5 (3)
永久歯の未処置がある	0	0 (0)	1 (0)	1 (0)	2 (2)	2 (2)



昨年度の結果と比較すると、乳歯のむし歯のある子供は減りましたが、CO（むし歯になりそうな歯）がある子供の数が増えました。永久歯をむし歯にしないように、ご家庭で、きちんと磨けているかチェックと仕上げ磨きをお願いします。特に繰り返しむし歯になってしまう子供には、治療が済んでも歯磨きや食生活で時間や手をかけて見てあげてください。

また、歯ブラシだけで落とせる汚れは、6割といわれています。汚れがたまりやすい歯と歯の間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使ってみましょう。

どんなに丁寧に磨いても落ちない汚れもあります。定期的に歯科受診をしましょう。

むし歯になりやすい人っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。



- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。

