

保健だより

7月号

四街道市立旭小学校

令和8年 7月3日

7月に入り気温が高くなってきました。暑さをしのぐために、つつい冷たいものを飲んだり食べたりしてしまいますね。夏の暑さに負けない体づくりをするためには、胃を冷やしすぎず、栄養のあるものを食べて体の中から元気にしていくことが大切です。特に夏が旬の野菜や果物を摂るようにしてビタミンやミネラルを補いましょう。



今年の歯科健診結果

()は去年の結果です

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
乳歯の未処置がある	5	5 (5)	2 (4)	7 (8)	5 (7)	1 (4)
Coがある	0	0 (1)	1 (4)	1 (4)	0 (5)	0 (2)
永久歯の未処置がある	0	0 (0)	0 (1)	1 (1)	0 (0)	1 (2)
歯列噛み合わせ要相談	2	2	0	1	1	1
歯垢・歯肉要受診	1	0	0	1	0	2



昨年度の結果と比較すると、乳歯・永久歯のむし歯のある子供、CO（むし歯になりそうな歯）がある子供の数が減りました。しかし、むし歯のある子供は、むし歯の本数がとても多い印象でした。また要注意乳歯がある子供も多くみられました。

3・4年生の時期は、乳歯と永久歯が混在して歯みがきが難しい時期です。むし歯にならないように、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割といわれているので、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。また定期的に歯科受診をします。また近年、歯列・噛み合わせの悪い子供が増えています。日常的に次のようなことに注意して生活してください。また早期に歯科医に相談しましょう。

- 食事は噛む回数が増えるものや噛み応えのあるものを用意する。
- 口呼吸をさける。舌の位置に注意する（舌先は上あごに）。
- むし歯や歯周病になると噛む力や噛む位置がずれるので、早期に治療する。
- 日常の癖（指しゃぶりや爪を噛む、頬杖をつく、片側だけで噛む）を治す。



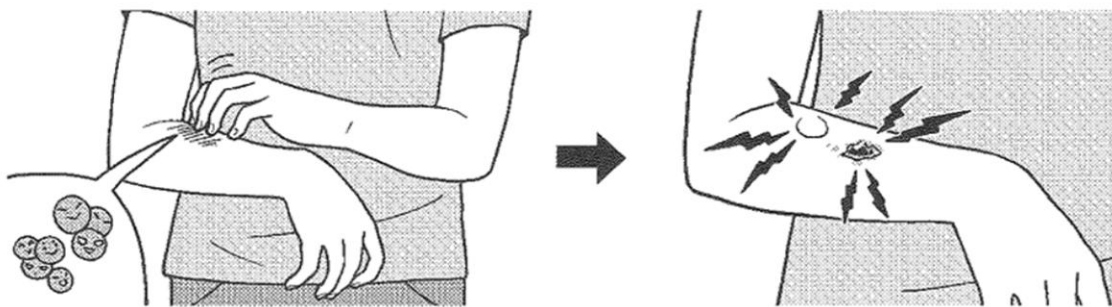
学校では、全員が昼食後の歯みがきをするように指導しています。歯ブラシセットを忘れないように声掛けをお願いします。また歯ブラシも毛先がすり減ったり広がったりしているものもあります。夏休みには2学期に向けて歯ブラシの交換をしておいてください

暑い夏を元気にすごす



皮膚のトラブルに気をつけよう

虫さされやあせもが「とびひ」に



虫さされやあせもなどをかきこわしたときに、手についていた細菌が体内に入ります。

その部分に、水ぶくれやかさぶたができ、強いかゆみを起こす「とびひ」になります。

感染力が強い「とびひ」



とびひをかいた手でほかのところをかくことで、あつという間に全身に症状が広がります。

症状があるときに、タオルなどを共有することで、ほかの人にも感染が広がります。

とびひにならないためには、①こまめな手洗いとつめきり ②かゆくなったらかかずに冷やしてかゆみをおさえる ③あせもなどができないように汗を拭きとり、シャワーをあびて体をきれいにすることが大切です。

とびひが広がる様子があったら、患部を包帯で覆ったりします。全身にひろがったら、病院に受診して飲み薬をもらって体の中から治すことも大切です。

夏休み終わり1週間は、生活リズムチェックカードを記入しながら、2学期に向けてきそく正しい生活にもどしていきましょう。元気に会えるのを楽しみにしています。