

7月のほけんだより

No. 5

令和4年7月1日
小松市立日末小学校
保健室

例年より早く梅雨が明け、蒸し暑い日々が続いています。登下校中や人と距離がとれる時には、マスクを外して熱中症を予防しましょう。最近よく、午後になると「水分がなくなった。」という声が聞こえてきます。こまめに水分補給ができるよう、多めに水分を持ってくるようにしましょう。



健康診断の結果をお知らせします

健康診断の結果が記載された「健康の記録」をお子様に渡しました。一緒に見ていただき、成長の喜びと健康面について話していただけたらと思います。確認ができましたら、1学期の欄に押印して、**7月6日(水)**までに提出して下さい。また、歯科や眼科、内科の治療がまだの人には、受診状況の確認用紙も挟んであります。健康の記録と一緒に提出して下さい。

し か し ど う よ う す ～歯科指導の様子～

6月28日3限目に5・6年生、4限目に1年生を対象に歯科保健指導を行いました。講師として石川県歯科衛生士会の内野佐智江先生にお越しいただき、むし歯や歯肉炎を予防するための話を聞きました。

5、6年生向けのお話

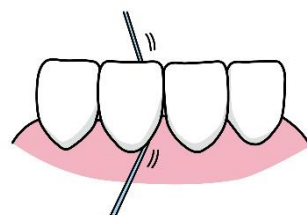
- ・今の時期にはみがきを疎かにすると、歯肉炎になる
- ・歯肉炎のチェックは鏡を見れば自分でできる、毎日唇を広げて鏡を見て歯を磨くとよい



健康な歯肉	チェックポイント	歯肉炎の歯肉
うすいピンク色	色	赤っぽい
さんかくけいじょう 三角形状	かたち 形	まる 丸く厚みがある
ひ 引き締まっている	しにく 歯肉を触った感じ	ぶよぶよ ブヨブヨしている
しゅっけつ 出血しない	はみがきをしたとき	しゅっけつ 出血する(赤黒い血が じわじわと出る)



- ・はみがきをするときは、歯ブラシをぬらさず最初にぶくぶくうがいをする
- ・前歯⇒縦に溝が入っているため、縦に歯ブラシを動かして磨く。
奥歯⇒歯ブラシを横から入れて磨く
デンタルフロス⇒大人のようにゴシゴシ動かさず、片方の歯に糸をピンとはり、歯の形をなぞって降ろす
- ・たかがむし歯と思わず、おかしいなと思ったらすぐに歯医者へ行ってほしい



1年生向けのお話

- ・甘いおやつだけでなく、ご飯だけを食べていてもむし歯になる。
- ・歯並びやかみ合わせの基本となる6歳臼歯をむし歯にしないように気をつけてほしい
- ・6歳臼歯の磨き方⇒背が低いので、歯ブラシを横から入れてちょちょ磨き、脇を開く
- ・むし歯は自然には絶対治らないので、治療カードをもらった人は早めに歯医者へ！
- ・仕上げみがきは、仕上げみがき専用の歯ブラシでしてもらうとよい



子ども用歯ブラシ



仕上げみがき用歯ブラシ

熱中症予防のポイント

梅雨も明け、いよいよ夏本番！今年の夏の平均気温は例年よりも高く、厳しい暑さの夏になると言われています。睡眠・栄養バランスのとれた食事・軽い運動で免疫力アップを意識した生活を心がけましょう。下の熱中症対策のうち、あなたはいくつ☑が付きますか？



☐ 白色などのゆったりした服を着る

☐ のどがかわいていなくても、こまめに水分補給



☐ 帽子をかぶる

☐ タオルで汗をしっかりとふく

