

保健だより

平成26年6月10日



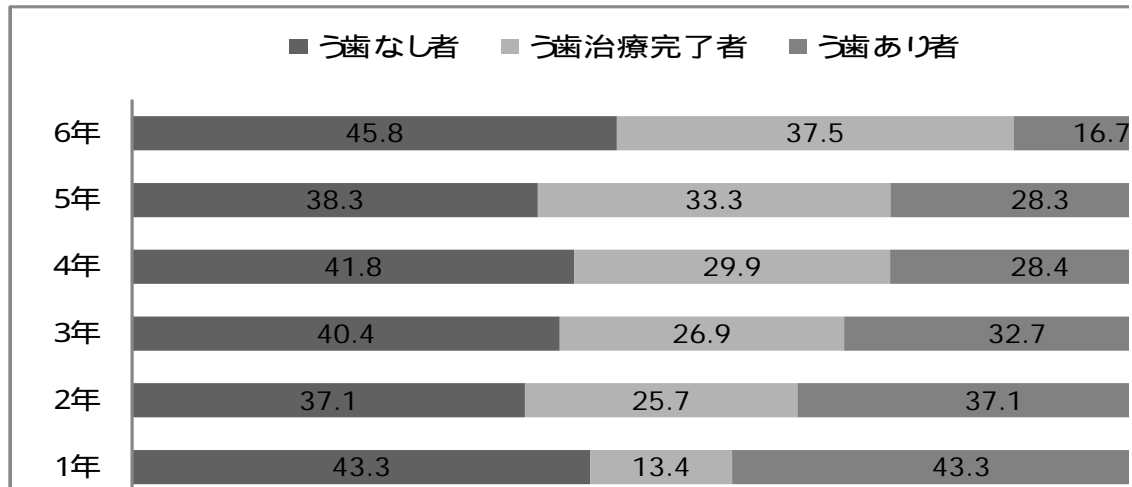
水戸市立内原小学校

6月は雨の季節というイメージですが、お天気によって気温の変化の大きい時期です。いつも以上に体調管理に気をくばりましょう。

夜は何時に寝ていますか。学校で元気ががんばるもと、意欲のもと、やる気のもと早寝早起朝ご飯の習慣をつけることが大切です。生活習慣の見直しをしてみましょう。

健康診断結果のお知らせをしております、早々に受診して報告書を提出していただいています。ご協力ありがとうございました。まだの方は早めに専門医の受診をお願いします。

1 歯科検診の結果 歯科検診の結果です。



- ・う歯あり者が116人います。全体で31.9%です。早めに歯科医の指導をうけてください。
- ・歯列・咬合の観察指導の必要な者は97人います。
- ・歯垢の観察指導の必要な者は43人います。正しい歯みがきによって完全な健康な状態の歯に戻すことができます。しっかり歯みがきをしましょう。
- ・要注意乳歯を保有している者は47人います。歯科医の指導を受けましょう。
- ・歯石のある人は17人います。歯科医に相談しましょう。

2 正しく歯みがきをしましょう。 ~ 健康な歯を守るために ~

- 1 歯ブラシの選び方は、ブラシの首のところこゝが小さい歯ブラシ、毛が硬すぎないものを選びます。毛先が外側に出て曲がっているようなら、取り替えの時期です。
学校で使用している歯ブラシの確認をしてください。
- 2 1日3回の食事の後、食べたらずぐにみがく習慣をつけましょう。
- 3 歯垢がたまりやすい部分の歯と歯の間・歯と歯肉の間・歯の裏、奥歯の噛み合わせをきちんとみがきましょう。
- 4 歯みがきをするとき、歯に直角に歯ブラシを軽く当てて小刻み20回振動させるように動かしましょう。

3 口の中は健康ですか。

- 1 食後にはきちんと歯みがきをしている。
- 2 むし歯がない。また治療してある。
- 3 歯に歯垢がついていない。
- 4 歯肉はピンク色でひきしまっている。
- 5 きれいな歯並びをしている。

6月27日に茨城県歯科専門学校の学生による、歯垢の染め出しチェックと歯みがきのブラッシング指導があります。対象学年は2年生・4年生・5年生です。持ち物は、コップ・歯ブラシ・手鏡です。

4 熱中症に気をつけてください。

暑い時期でも、元気に外で遊んだり、運動したり、するために注意することを確認してみましょう。こまめな水分補給が大切です。水筒の持参をお願いします。水を多めに入れて頂くと水筒が空になったときに、水を補充するとまた冷水が飲めます。

- 1 帽子をかぶる。
- 2 薄着をする。
- 3 時々涼しいところで休む。
- 4 体調が悪いときは無理をしない。
- 5 バランス良い食事をとる。(スープ・味噌汁)

こんな症状がでたら熱中症かもしれません。

- ・あたまがくらくらする。
 - ・頭が痛い
 - ・頭や体が熱くなる。
 - ・体全体がだるい。
 - ・気持ちが悪い。
 - ・手や足がつる。
- 早めに先生にお知らせしてください。



5 水泳学習がはじまります。

プール学習のある日は

- 1 爪を短く切っておく。
- 2 耳のそうじをしておく。
- 3 朝ご飯をしっかり食べる。
- 4 前日は早寝をする。
- 5 朝、体温を計る。

プール学習があった日は

- 1 お風呂に入る。
- 2 髪の毛を洗う。
- 3 睡眠を十分とって、早く寝る。

