

7月

ほけんだより

桜小 保健室
2015. 7. 6



7月の保健目標 「夏を健康に過ごそう！」

暑い日が続いています。熱中症や夏バテなどで体の調子をくずさないよう、生活リズムをととのえましょう。

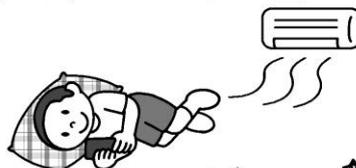
★朝はいつもどおりに起きよう！



★朝食はもちろん、昼・夕食もしっかり食べよう！



★夏休みの生活と健康



★クーラーのきいた部屋に1日中いないようにしましょう！



★冷たいものとりすぎに注意！



★てきどにからだを動かそう！
外に出かけるときは、帽子、ハンカチやタオル、すいとうなどを忘れずに！
あつ時間はさげよう！

★夜ふかしせずに早く寝よう！



※たてに読みます。
保健室からは、夏休み健康カレンダーを配ります。毎日チェックし、元気にすごしましょう。

1 2 3 4 5

たのしいプール
泳ぐ前に、まず確認！

- 手・足のつめは切っていますか？
- すいみんは十分とれていますか？
- 体の調子はよいですか？ ↓こんな時はプールに入れません。



- ◆ 熱が高い
- ◆ おなかをこわしている
- ◆ けがをして、血が出ていたり痛みがあったりする



まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう！

(ヒント) 夏休みの思い出をさがそう！

7月の保健行事
体重測定を行います。体操服を持ってきてください。



歯みがき指導より

おうちの方へ

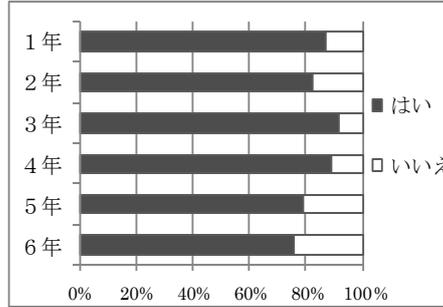
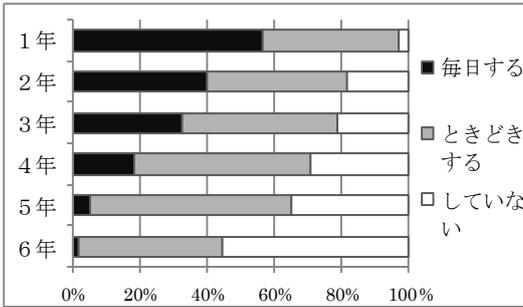


6月には、ご家庭での歯みがきチェック・アンケートにご協力いただき、ありがとうございます。学年が上がるにしたがい、だんだんと仕上げみがきやみがき残しのチェックをしてもらう機会が減るようです。定期検診に通ってみえるお子さんは、昨年と比べて増加し、全校で85%になりました。

<アンケートの結果>

- ◆毎日仕上げみがきをしていますか？(1~3年)
- ◆歯みがきの後、みがき残しがないかチェックしていますか？(4~6年)

- ◆お父さんは歯科医院で定期検診を受けていますか？

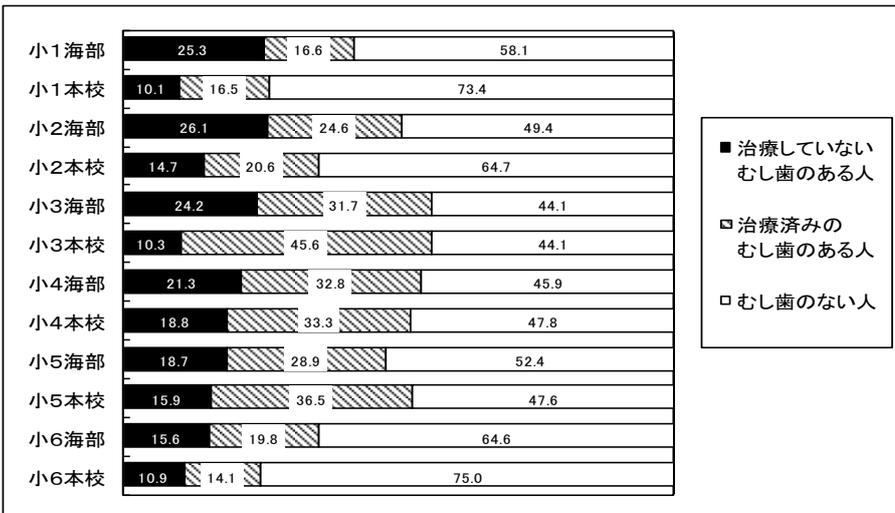


学童期は、永久歯への生え替わりで歯みがきが難しい時期になります。毎日の歯みがきの様子をおうちの方にみていただくことが、むし歯や歯肉炎の予防につながります！

歯科検診結果より

◆むし歯の実態(乳歯+永久歯)

※海部地区平均と本校平均の結果を比較しています。海部地区平均は、昨年度の集計結果です。



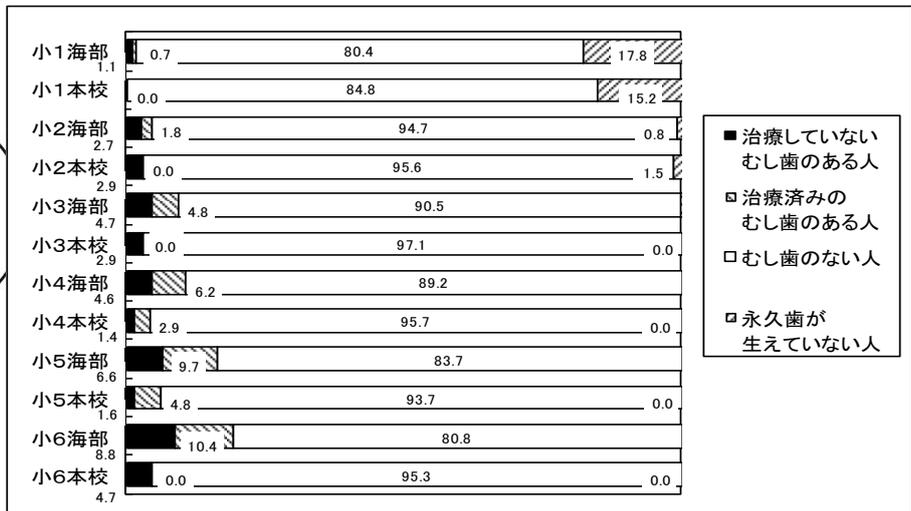
1年生と2年生は、海部地区に比べ、むし歯のない人(今までむし歯になったことがない人)の割合が高く、よい結果となりました。

6年生でむし歯のない人が増えるのは、乳歯のむし歯が抜け、現在むし歯が1本もないという児童が増えるためだと考えられます。



◆永久歯のむし歯の実態

どの学年においても、海部地区平均に比べ、永久歯にむし歯のない児童の割合が高く、よい結果となりました。一方で、永久歯を何本もむし歯にしてしまう児童もいるため、歯の大切さを伝え、歯みがきの技術を高める必要があります。



- 治療していないむし歯のある人
- 治療済みのむし歯のある人
- むし歯のない人
- 永久歯が生えていない人