



もうすぐ夏休みですね。次の日も休みだからと「早く寝なくていいや!」「早起きしない!」と思っている人へ! 夜ふかしや朝寝坊を続けると、からだの中にあり、生活リズムを整える「体内時計」がずれてしまいます。すると、学校が始まってからも早寝早起きがしにくくなってしまいます。できるだけ、学校がある日と同じリズムで生活しましょう。早起きすると、時間によゆうができます。読書や散歩をしたり、朝ごはんをゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しむのもおすすめですよ。

7月の保健目標

熱中症を予防しよう

冷やしすぎに注意! 冷ぼう病
冷ぼう病(クーラー病)は、冷ぼうの効いた部屋に長時間もったり、涼くなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをいいます。冷ぼう病にならないように、次のことに気を付けてみよう!



保護者の方へ

今年度の歯科検診結果です!

歯・口腔の状態(人)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
むし歯あり	6	10	4	7	6	1
永久歯むし歯あり	1	0	1	0	0	1
軽度歯肉炎あり	4	7	6	9	4	11
歯肉炎要受診	0	5	3	4	5	2
歯垢付着要受診	2	12	8	17	13	18

本校児童の永久歯むし歯所有者率は、本年度0.95%であり、昨年度の2.2%に比べて減少しました。永久歯のむし歯を防ぐためには、「プロケア(歯科に定期受診し、手入れをしてもらうこと)」と毎日の「セルフケア(歯みがきで歯の手入れを行うこと)」の両方を行っていくことが大切です。

歯肉炎については、要受診となった児童が今年度は6%であり、昨年度の12.4%に比べて減少しました。しかし、12.9%の児童は軽度の歯肉炎を指摘されています。歯肉炎は、歯周病の初期段階で、歯ぐきに炎症が起きている状態です。痛みがなくても、放っておくと症状が進行していきます。歯垢の除去と歯ぐきのマッサージが重要です。歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先を当て、1本ずつ細かく優しくみがくことを続ければ、症状は治まってきます。今後も、仕上げみがきやフロスの使用など、お子さんの歯みがきのご支援をよろしくお願いいたします。

健康診断結果を受けて

お子さんはもとより、保護者の皆様のご協力により、今年度の定期健康診断を終えることができました。ありがとうございました。

健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、その旨「お知らせ」をお渡ししています。学校健康診断は問題や疑いのある者をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

間もなく夏休みに入ります。長い休み中は学校中心の生活からリズムが変化していくことなどで、健康についても普段とは異なる状況がみられることもあります。健康診断結果に限らず、お子さんの心身の健康に留意してください。

