

保健だより

すこやか♪



～㊦くすく元気(げんき)で ㊧うきしんいっぱい ㊨さしさと笑顔(えがお)あふれる ㊩もがわ(しょうがっこう)小学校～
※ おうちの人と一緒に読んでください♪ 令和5年6月 上尾市立鴨川小学校 保健室

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です



5月18日に鴨川小学校で歯科健診を行いました。歯科校医の先生方のお話です。



- むし歯のある児童が増えた。
- 歯垢が残っている児童が少ない。前歯のみがき残しの児童もいた。
- 奥歯の永久歯を、むし歯にしている児童が見られ、残念。
- 歯肉炎になったり、歯肉の出血がおこっている児童が見られた。



かつては、鴨川小学校の児童は、むし歯が少なかったそうです。コロナ禍で、歯医者(はいしゃ)の受診(じゆしん)を控えたことや、学校の昼歯みがきの一時休止などが影響(えいきやう)しているかもしれません。

ぜひ、この機会(きかい)に、自分の歯・口腔(こうくう)の健康チェックと歯みがき習慣(しゆかん)を見直(みなお)しましょう。

むし歯にないやすい場所



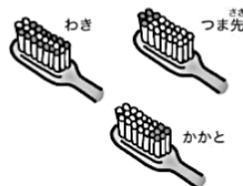
歯周病をふせごう！ 歯周チェック

《健康な状態》	《歯周病かも》
<p>歯肉は</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 薄いピンク色 <input type="checkbox"/> 三角形に見える <input type="checkbox"/> 引き締まり、硬い 	<p>歯肉は</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 赤、ほい色をしている <input type="checkbox"/> むれみがある、ぷよぷよしている <input type="checkbox"/> 歯と歯肉の間にプツプツがたまっている

じょうずな歯みがきで、いい歯に！

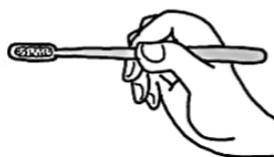
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



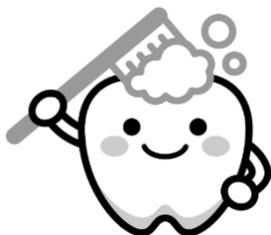
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力(歯ブラシの毛先が広がる程度の力)でみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく動かさないで、歯1〜2本ずつ小さざみにみがく。



できるように なりましょう!

近年、見受けられることです。椅子に座ってられない、時間どおりに行動することが難しい、立ったまま靴を履き替えられない…。入学前に身につけられるといいですね。

子どもたちの学校生活を見ていると、今も練習中の人もいます。学校生活は、集団行動で、ゆずり合いと助け合いの場面が、たくさんあります。

楽しく、円滑なものとなるために、お家での練習も大切です。

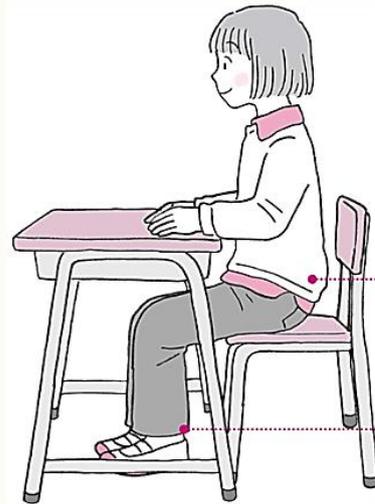
ランドセル

重たいランドセルを背負ったまま、しゃがんで靴を履きます。



手
面ファスナーを引っぱる、靴を持つなど、立った姿勢やしゃがみ姿勢で、手を操作しなければなりません。

足
片方の足を上げて履くので、バランス感覚が必要です。



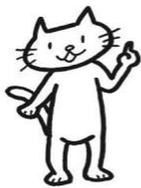
腰
腰を起こして座ります。そうすると背筋も伸びてきます。

足
床にしっかりとつけて、姿勢を安定させます。足が床につかないときは、椅子の高さを調整します。

熱中症に気をつけましょう

熱中症は、暑い日などに、体温調節ができなくなることで、体内の水分・塩分のバランスが崩れ、発熱やめまい、けいれん、頭痛などの症状が起こってしまう病気のことです。

こんな日は熱中症に注意!



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

熱中症にならないために

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数数を多めにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
運動しない

少しずつ暑さに慣れて
元気に過ごしましょう。

