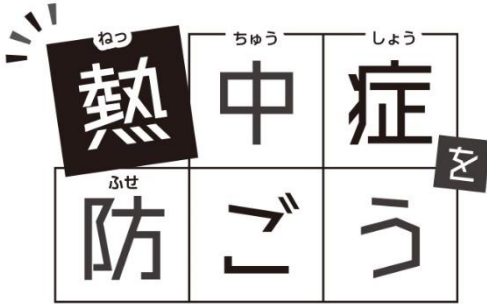


ほけんがより 7月

7月の保健目標

あつ 暑さに負けない
からだ つく 体を作ろう

～ げんきなところ げんきなからだ ～



は 晴れた日には気温が上がり、雨や曇りの日には、じめじめと湿度
たか 高い梅雨が続いていますね。気温の変化などで体調を崩してしま
つゆ つづ っている人も多いようです。

もうすぐ楽しみな夏休み！ 毎日の生活を整え、暑さに負けない体
たの なつやす まいにち せいかつ とどの あつ ま からだ
作りをして、熱中症にならないようにしていきましょう！

その 水分不足 熱中症の危険あり!



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しない
といけません。ポイントは“のどが
渴く前”に飲むこと。外に行くとき
は水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げること
が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働か
なくなってしまう。毎日十分
な睡眠をとりましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑
さに慣れず、急に運動したときに危
険です。涼しい時間帯に、軽い運動
をする習慣をつけるといいですよ。



ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渴くと、冷たく
て甘いジュースが欲しく
なりますね。でも、ジュ
ースばかり飲んでいる人は要注意！ ジュー
スには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL **約17個分**

スポーツドリンク 500mL **約10個分**

リンゴジュース (濃縮還元) 200mL **約8個分**

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。
普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



保護者の皆様へ



受診のお知らせをもらって、まだ受診をしていない御家庭は、受診をお願いいたします。夏休み前までに歯科、脊柱検査で治療がお済みでない御家庭には再度お知らせを配付いたしますので、夏休み中の受診をお願いいたします。

むし歯に一度なってしまった歯は自然に治ることはありません。乳歯のむし歯も永久歯へ悪影響を及ぼすこともわかっています。大石南小学校ではむし歯の治療率100%を目指しています。お子さんの健康のため、治療を始めていただければと思います。

生え替わりのある時期は、口内環境を整えて永久歯への悪影響を防ぐことの出来る貴重な時期ですので、歯科医院への通院をおすすめいたします。

また、お子さんの中には、歯磨きをやりきれていないお子さんもいるようです。歯磨きの見届けや仕上げ磨きをお願いいたします。

仕上げみがきを お願いします

お子さんがきちんと
みがけているかチェックし、みがき残しがあれば、仕上げみがきをしましょう。



乳歯が生えてきたら始めましょう。

注意してみがいてほしいところ

奥歯の外側・内側

毛先をきちんとあて、軽い力でこきざみにみがきます。



前歯の表側・裏側

表側は上唇の裏の“ひだ”にあたらないように、指でガードします。裏側は歯ブラシを縦にしてみがきます。



むし歯治療状況

治療した人数

7/44

治療率

16%

6月30日現在

むし歯のあるお子さんは、むし歯の本数が多い傾向にあります。治療は保護者の皆様からお子さんへの健康のプレゼントになると思います。是非、早めの受診をお願いいたします。