

ほけんだより 7月

5. 7. 12
岩瀬小 保健室

もうすぐ夏休み、暑い日が続きますね。今年のプールはバスで新郷第一小学校まで行くため、今まで以上に子供たちの嬉しそうなワクワクした顔が印象的です。限られた回数なので毎回入りたいところですが、暑すぎるとプールでも熱中症になってしまうため中止しなくてはならない時もあります。熱中症予防には、規則正しい生活や栄養バランスのよい食事欠かせません。早寝・早起き・朝ごはんを暑い夏を乗り越えましょう。

保健目標



夏を元気に乗り切ろう

夏を元気に過ごす3ツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをすると、朝から元気に過ごせます。



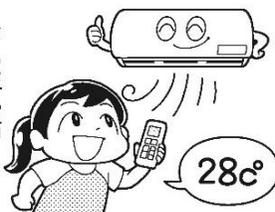
冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食べていると、夏バテしやすくなります。



冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くなり過ぎないように注意して、冷ぼうを活用しましょう。



ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインターネットは、時間を決めて使しましょう。



水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水遊びはとても危険です。必ず大人と行きましょう。



悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでしたが、大きな事件や事故につながるかもしれません。



第1回学校保健委員会開催しました

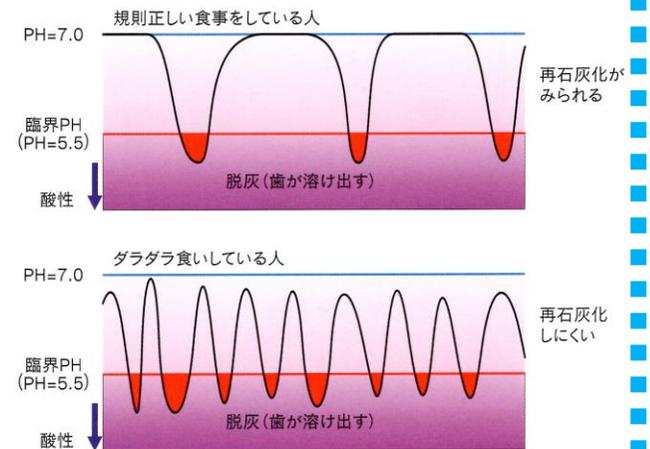


6月14日(水)に学校歯科医 江森 崇先生より「子供のむし歯と外傷について」という題で講話をいただきました。



☆むし歯にならないためには

- ・「プラークの除去」と「正しい食生活」を大事にしよう。
- ・「食後30分おいたらみがく」の科学的根拠はないので食べたらすぐにみがこう。
- ・歯を強くするフッ素は、プラークが除去されていないと効果が期待できない。



☆むし歯のデス・スパイラル

一度削った歯は、将来歯を失う可能性が高くなる。むし歯になったら、痛くなくても早めに治療し、歯をなるべく削らないようにすることが大切である。

☆歯の外傷

歯が欠ける、抜けてしまった場合は、付く可能性があるため、歯を探して、歯医者に持っていく。(その際、水道水で洗わないこと。)

欠けた歯や抜けた歯は、歯牙保存液や未開封の牛乳に入れて持っていくとよい。

歯のけがは、気を付ければ防げる事故が多いように感じる。安全な行動の仕方をお子たちに教える必要がある。

歯の治療終わっていますか？めざせ！むし歯治療100%

右のグラフは、4月の歯科健診の結果です。むし歯も処置歯もない児童がたくさんいます！夏休みも、歯みがきをがんばりましょう！

