

とよOH! げんKIDS

令和5年6月
豊郷中央小 保健室



おうちの人といっしょによんでね。

6月の保健目標

歯を大切にしよう！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

歯科検診の結果、豊央小の児童の皆さんは全体的に口腔内がきれいでした。本校のむし歯がある人は7.7%（749人中58人）で、他はむし歯がない、またはきちんと処置がされている人でした。

★むし歯があった人は、できるだけ早く
歯医者さんに行って処置をしてもらい
ましょう。

★「歯垢の付着あり」の所見があった人は丁寧なブラッシングを心がけましょう。



歯と口の健康週間、今年度のスローガンは

『 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで 』です。

大人になっても、おじいちゃん・おばあちゃんになっても健康な生活が送れるよう、歯を大切にしましょう。



- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

《お知らせ》

2年生以上のおみなさんに「歯と口の健康週間」作品を募集したところ、標語60点、ポスター14点、作文2点の作品が集まりました！
この中から、標語11点、ポスター14点、作文2点を校内（保健室前廊下）に掲示します。見てくださいね。

またその中から、宇都宮市歯科医師会主催のコンクールにも応募しました。入選した作品もたくさんあります！



◆ 保健室から保護者の方へお願い ◆

日々の気温差が大きいせいか、体調をくずしているお子さんが多いです。
体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう。
コロナ、インフルエンザに限らず、いろいろな感染症が出ています。



- ☆ お子さんの朝の状態を確認しましょう。(睡眠、顔色、食事、熱の有無、排便など)
- ☆ 体調不良、熱はないが不調が続くなどの場合は医師に相談することをお勧めします。
- ☆ 学校への緊急のお迎えについて

けがや体調不良でお迎えの際は、車の乗り入れが可能です。
すみやかに帰ることができるよう準備しておりますので、保健室外側からお迎えにおいでください。



プールの授業が始まります。楽しい授業ですが、危険もともないです。体調を整え、けがに注意して実施したいと思います。

- ☆ 特に、プールのある日は朝の健康観察をきちんと行い、検温も忘れずに行ってください。
- ☆ 健康状態・検温結果は「さくら連絡網」で確認させていただきます。

★ 雨の朝に思うこと・・・

これからの時期、雨の日が多くなりますね。
朝から、靴がぬれ、くつ下がぬれ、はだして上ばきをはいている人を見かけます。

そんな時はランドセルに予備くつ下を入れておくことを勧めています。

ビニール袋に1足入れて、ランドセルに入れておきます。雨などでぬれてしまったら、予備くつ下をはき、ぬれたくつ下はビニール袋に入れて持って帰ります。



水分不足

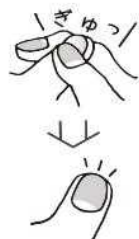
チェック法

水分 足りている？

熱

中症を予防するために大事なのは水分をとること。
水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

