



No.3

令和5年6月5日
宇都宮市立海道小学校
保健室

＜保護者の皆さまへ＞お子さんと一緒にお読みください。

雨が^{あめ}多い^{おお}季節^{きせつ}となりました。じめじめとしたこの時期^{じき}は、気分^{きぶん}も^{すべ}優れず^{からだ}体^{からだ}がぐったりとしてしまいがちですが、早寝^{はやね}・早起^{はやお}き・朝ごはん^{あさ}を心掛^{こころが}け、毎日^{まいにち}元気^{げんき}に過^すごせるようにがんばりましょう。また、時間帯^{じかんたい}による寒暖差^{かんだんさ}が大き^{おお}くなりますので、調節^{ちようせつ}のしやすい服装^{ふくそう}で登校^{とうこう}してください。



令和4年度の歯科検診^{し しかけんしん}の結果^{けっか}、海道小全体でのむし歯罹患率^{ばりかんりつ}は、16.4%で、昨年度^{さくねんど}(16.3%)とほとんど変わりがありませんでした。また、令和3年度全国^{れいわ ねんどぜんこく}の小学生^{しょうがくせい}のむし歯罹患率^{ばりかんりつ}39.0%(全国保健統計調査^{ぜんこくほけんとうけいちょうさ})と比べると、とても低い割合^{ひく わりあい}となりました。歯^はは一生^{いっしょう}の宝物^{たからもの}です。一度^{いちど}失^ううと取り戻^とすことができません。日頃^{ひこう}から歯^はを大切^{たいせつ}にする習慣^{しゅうかん}を心^{こころ}がけましょう。

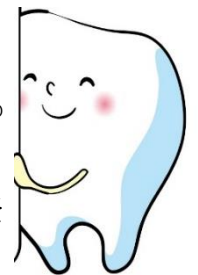
し しかけんしん けっか 歯科検診の結果

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
むし歯あり割合	13.3%	8.0%	22.5%	29.7%	17.6%	3.1%



むし歯ができる原因^{げんいん}を知^しっていますか？

むし歯ができる1番^{ばん}の原因^{げんいん}は、「歯みがき^はをしてないこと」ではなく、「食生活^{しょくせいかつ}」だと学校歯科医^{がっこう し か い}の青木先生^{あおきせんせい}はいつもお話^{はなし}してくれます。「だらだらと甘い飲み物^{あま の もの}を飲^のんでいる。」「よく甘い食べ物^{あま た もの}を食^たべている。」という人^{ひと}は要注意^{ようちゅうい}！食生活^{しょくせいかつ}を見直^{みなお}して、むし歯^はができやすい口^{くち}の中^{なか}とお別^{わか}れしましょう！



は たいせつ しゅうかん 歯を大切にする習慣^{しゅうかん}をこころがけましょう！

- ☐ 歯^はブラシ^{ひら}は開^{ひら}いていませんか？ ☐ 歯^はをみ^{とき}がく時^{とき}は小刻^{こきざ}みに手^てを動^{うご}かしていますか？
- ☐ 軽^{かる}い力^{ちから}でみ^みがいていますか？ ☐ しっかり噛^かんで食^たべていますか？
- ☐ かたい食べ物^{た もの}もしっかり食^たべていますか？ ☐ おやつ^たをだらだらと食^たべていませんか？
- ☐ 甘い飲み物^{あま の もの}ばかり飲^のんでいませんか？

☆ ひとつでも多く☑できるようにしましょう！ ☆

はじ ～プールが始まります～



6月5日は、プール開きです。安全に授業ができるように、朝の健康観察をよろしくお願いします。健康診断で異常があった場合は、早めの受診をお願いいたします。

プールでうつやすい病気

特に注意が必要な病気

病名	症状
はやり目 (流行性角結膜炎)	・目やにがでる ・目の充血
プール熱 (咽頭結膜熱)	・発熱 ・のどの痛み、腫れ ・目の痛み、かゆみ、充血 ・頭痛
水いぼ	・白からピンク色の湿疹 ・直径2～5mm程度 ・顔や体、手足まで広がる

◇耳垢栓塞

鼓膜が見えない程度に耳垢がたまっています。石のようにかたまってしまふことがあり、そのまま水泳を行うと、耳の病気になることがあります。

◇結膜炎

細菌やウイルスが原因の場合、他人に伝染することがあります。

泳ぐ前の大切な準備



手足の爪を切っておく



前日は早く寝る



朝ごはんをきちんと食べる



体操をしっかりと行う

洗った後は清潔なハンカチで手を拭きましょう

どんなに手洗いをがんばっても、汚れたズボンやシャツで拭いたり、自然乾燥

をすると菌がもう一度手に付いてしまいます。また、友だちのハンカチを借りる

ことは、感染症が広がる原因になるのでやめましょう。

洗濯された自分のハンカチ・タオルを持ち運びましょう！

