

ほけんだより 7月

令和5年7月6日
小平第十三小学校
保健室

7月の保健目標 夏を元気にすごそう

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渴く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものを取りすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意!

自分でふせげるひふのトラブル

かゆいからといって、かきむってしまうと、ますますかゆくなるばかりか、赤くはれてかたいしこりができたり、傷口からばい菌が入り、とびひになってしまうことがあります。

さされたら、なるべく早く水で洗って冷やすと、かゆみをおさえることができます。ためしてみてください。



保護者の方へ

感染症情報

コロナ禍にはみられなかった、他の感染症の勢いが戻ってきています。本校でもかぜ症状で欠席する児童が4月→5月→6月とどんどん増えている状況で、小児科の予約が取りにくいという話をよく耳にします。また出席停止となる「水痘」「流行性耳下腺炎」「溶連菌感染症」も少ないですが出てきました。乳幼児では「ヘルパンギーナ」「RSウイルス」が大きな流行となっています。

いずれも主に飛沫感染・接触感染ですので、こまめな手洗いをする事、咳やくしゃみが出る時はマスク・咳エチケットで飛沫を飛ばさないことが大切です。咽頭痛や咳が辛い場合は、登校を見合わせるなど無理をさせないようお願いします。

しかけんしん けっか 歯科検診の結果より

保護者の方も一緒にお読みください

がんばってほしいこと 2つあります



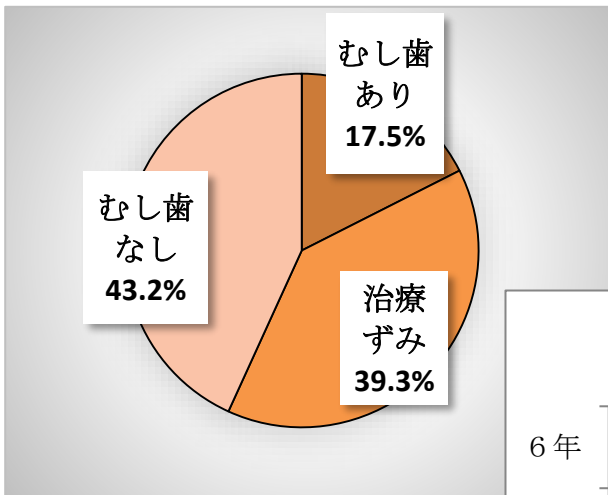
① 見つかったむし歯は早くなおそう!

昨年度の検診後「むし歯」で治療のお勧めを渡した62人中、歯医者さんへ行ったという報告書がもどってきた人は30人でした。残念ながら約半分です…ちょっと少ない不是吗？「いそがしくていけない」という人もいますが、むし歯は放っておいても治らないばかりか、進行すると全身に悪影響を及ぼします。夏休みは治療のチャンス！時間がとりやすいこの時期に、治してしましましょう。

② 毎日の歯みがきをていねいにしよう!

むし歯だけでなく、検診で「歯垢(プラーク)」「歯石」「歯肉炎」のいずれかがあると言われた人は、普段の歯みがきでよごれが残っているということです。学年が上がるほど多くなる傾向でした。朝の歯みがきは簡単になっても、寝る前は時間をかけてていねいにみがくようにしましょう。

乳歯から永久歯への交換時期は、凸凹していてとてもみがきにくいものです。子どもではどうしても汚れが落とせない部分もあるので、仕上げみがきを卒業しても、ご家庭で時折チェックしてあげてください。



【参考】	むし歯あり	治療済み	むし歯なし
東京都	12.2%	19.7%	68.1%

