

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 3年 6月 1日
第8号 神石小学校

歯と口の健康週間(6月4~10日)

今年度の標語 「一生を 共に歩む 自分の歯」



神石小学校児童 歯のようす(%)

■ むしばあり ■ 処置済み ■ むしばなし

	むしばあり	処置済み	むしばなし
今年度	37	22.2	40.8
昨年度	26.2	32.8	41

先月25日に歯科検診がありました。昨年度に比べ、むし歯があった人が大幅に増えており、校医の秋山先生もビックリされました。秋山先生から「寝る前の歯みがきをていねいにする」ことの指導がありました。

歯垢がついていた人
約3割 28%

「COは、むし歯になる可能性がある要観察歯です。」と指導を受けました。子どもの歯も大人の歯もCOになっている人が多く、COを含めると約半数(46.3%)の人がむし歯あるいはむし歯になる可能性がある歯を持っているということになります。

【むし歯を予防するために】

◆ていねいな歯みがき

特に、寝る前の歯みがきを忘れずに、むし歯きんが活発に活動するのを防ぎましょう。

◆あまい食べ物や飲み物を控えめに

むし歯きんのエネルギー源となる糖質をひかえ、とりすぎに注意しましょう。

◆よくかんで、だ液を出しましょう

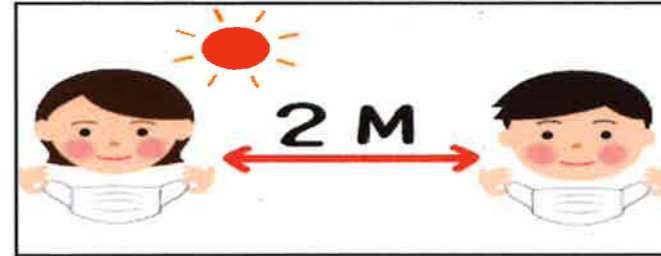
だ液は細きんを流す役割を担っています。だ液の分泌量が高ければ、その役割はより強力になります。

かみごたえのある食べ物をおやつにするのもよいですね。



マスク熱中症に注意

コロナ予防にかかわって、マスクを着用することで体内に熱がこもりやすくなります。また、マスク内の湿度が上がるため、のどの渇きを感じづらくなるため、脱水状態に気づかず熱中症のリスクが高まります。のどが渇いていなくても水分をしっかりととりましょう。



先日のニュースでもありましたが、持久走など激しい運動をする際は、十分な呼吸ができなくなるおそれがあります。命を守ることを最優先させ、2mの間隔をとってマスクを外しましょう。

眼科検診のお知らせ

最後の検診です!

日時 6月10日(木) 14:00~

★福山市民病院の先生に診ていただきます。
治りようが必要な目の病気や異常がないかを診てもらいます。



《おうちのかたへ》色覚検査に係る健康相談について

平成15年度に、法の一部改正に伴い、色覚検査が定期健康診断の検査項目からなくなりましたが、希望者のみ、健康相談の一環として、学校においてのスクリーニング検査をおこないます。希望があればご連絡ください。

個別の検査を希望される場合は、6月9日(水)までに、担任または養護教諭までご連絡ください。検査の際には、プライバシーの保護に十分配慮し、個別に個室で検査をおこないます。結果については、検査後、眼科医に相談し、ご連絡させていただきます。

※眼科検診を受けるにあたり、何か聞きたいことやご心配なことがありましたら、記入して提出してください。※特にない場合は提出は不要です。

眼科検診:6月10日(木) ごきょうだいは一緒に書いてください。(×切:検診当日まで)

年 名前 ()

年 名前 ()

年 名前 ()