

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 6年 6月 3日
第6号 神石小学校

は くち けん こう しゅう かん 歯と口の健康週間(6/4~10)

こんねんど ひょうご は み わら いま みらい
今年度の標語「 歯を見せて 笑える今を 未来にも 」

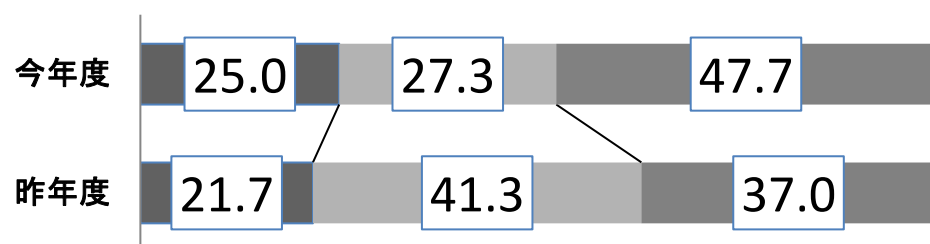
5月28日に、校医の秋山先生に「歯科検診」をしていただきました。

昨年度に比べ、むし歯があった人が少し増えました。

治りようのおすすめがあった人は、早めに歯医者さんに連れて行ってもらいましょう。

神石小学校児童 歯のようす(%)

■ むしばあり ■ 処置ずみ ■ むしばなし



むし歯になる可能性が
ある歯(CO)があった
人は4名。

(昨年度は7名)

歯垢がついていた人は
3名。(昨年度は11名)

今年度の歯の学習は
「歯みがき」を中心に
生活を振り返ります。

むし歯があった人は増えましたが、治りようが終わった人が増え、歯垢がついていた人もかなり減りました。

は しゅう かん むし歯になりやすい習慣とは？

だらだら食べる

あまいものばかり食べる

よくかんで食べない



「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは、熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。
今年も暑い夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分なすい眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



ね っ ちゅう しょう よ ぼ う 熱中症を予防しよう！

熱中症は、夏の強い日差しのもとで、激しい運動や作業をするときだけでなく、体が暑さに慣れていない初夏や梅雨明けなどにも起こります。

また、屋外だけでなく屋内でも発症します。症状が重いときには命にかかわることもあります。正しい知識があれば予防することができます。自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

マスクをつけている人は、暑いときは無理をせず、熱中症対策を優先させましょう。

- ① 扇風機やエアコンで温度を調節しよう
- ② 日がさをさしたり、帽子をかぶったりしよう
- ③ 日陰に入って、こまめに休けいしよう
- ④ 水分をこまめにとろう～のどがかわく前に飲もう～
中でも、外でも、のどがかわかなくても・・・



ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといイメージがあるかも知れませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。

しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

★保護者のみなさまへ

定期健康診断における各検診・検査を無事終了いたしました。ご協力ありがとうございました。

★お知らせ

神石高原町歯科衛生連絡協議会より、「歯ブラシ」と「歯みがきカレンダー」をいただきました。大切に使ってください。6月は体重測定をする予定です。