

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 5年 6月 1日
第6号 神石小学校

歯と口の健康週間(6/4~10)

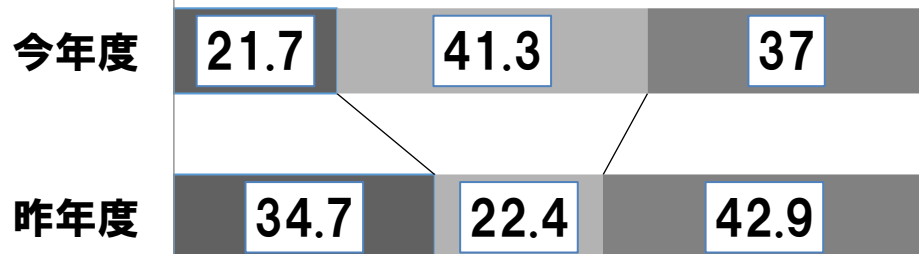


今年度の標語「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」

5月24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1割以上減りました。治りようがすんでいる人も増えています。
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 ■ 処置済み ■ 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7名。
(昨年度は10名)
歯垢がついていた人は11名でした。
(昨年度も11名)
「歯垢をつくらないためには、どうしたらよいか」6月の歯の学習で、考えていきたいと思えます。

歯垢(プラーク)って何?

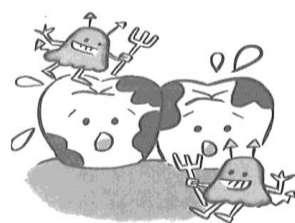
「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。

放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。



マスクをつけている人…注意!! 屋内でも熱中症の危険があります。

「マスク熱中症」に注意!



5月8日から、「新型コロナウイルス感染症」が5類に移行したこともあって、「マスクの着用は求めないことが基本」となっています。
学校では、マスクをつけている人もつけていない人もいますが、今後は「熱中症対策」として、マスクに注意をしていく必要があります。

※暑い中、マスクをつけていると…

◇熱がこもる ◇エネルギーを使い、体温上昇 ◇湿度で口の渇きが感じにくくなる

熱中症の予防法

1. 睡眠を十分にとりましょう。 ※体調不良の時は、無理をしないようにしましょう。
2. 外出時は、帽子や日傘を利用しましょう。
3. 炎天下での外出や運動は避けましょう。
4. のどが渇く前に、こまめな水分補給を心がけましょう。
5. 暑いときは無理をせず、エアコンや扇風機を活用しましょう。



熱中症の応急処置

熱中症になっても、適切な対応で命を守ることができます。

- ① 涼しい場所へ避難
- ② 衣服をゆるめ、水でぬらしたタオルや保冷剤などで、首、わきの下、足の付け根などにあてて、体を冷やす。
- ③ 水分や塩分を補給する。(スポーツドリンクなど) 楽な体勢で。
- ④ 呼びかけに対する反応がおかしい、意識がないなどの場合は、救急車を!



【おうちのかたへ】

新学期が始まり、2ヶ月がたちました。定期健康診断も無事終了しました。ご協力ありがとうございました。結果については個人ごとに通知をしておりますが、今後、定期的に身体測定等をおこないます。その際には、各自「健康の記録」を持ち帰りますので、ご覧になられましたら、押印またはサインをして、お返してください。治療のすすめがあった場合は、早めの受診をよろしくお願いいたします。

梅雨の時期に入り、じめじめした日が続きます。これから水泳指導も始まりますので、お子さんの健康管理を十分おこなっていただきますよう、よろしくお願いいたします。

神石高原町歯科衛生連絡協議会より、「歯ブラシ(キャップ付き)」と「歯みがきカレンダー」をいただきました。本日持って帰りますので、ご家庭でご活用ください。