

ほけんだより 7月



令和6年6月28日

差間小学校 保健室

梅雨に入り、お天気の悪い日が続いています。この時期は、雨が降り、気温が低くなったり、湿度が高くて蒸し暑かったりと、不安定な天気になることが多いです。体調をくずさないように、気をつけましょう。また、熱中症にも注意が必要です。水分を「ちよっとずつ」「こまめに」とることがポイントです。また睡眠不足や朝食の欠食なども熱中症の原因にもなりますので、規則正しい生活を心がけましょう。



7月の保健目標 元気に夏をのりきろう



夏休みになると、寝る時刻が遅くなったり、朝食をとらなかつたりと、生活リズムが乱れることがあります。暑さに負けずに元気に過ごすことができるように、ご家庭でも生活習慣を見直してみてください。

夏休みだし、つい夜ふかししちゃった...



そんな人は、まずは早起きから。自然と夜も早く眠れます。暑くて寝苦しい時は、タイマーを設定するなどして冷房や扇風機も上手に使いましょう

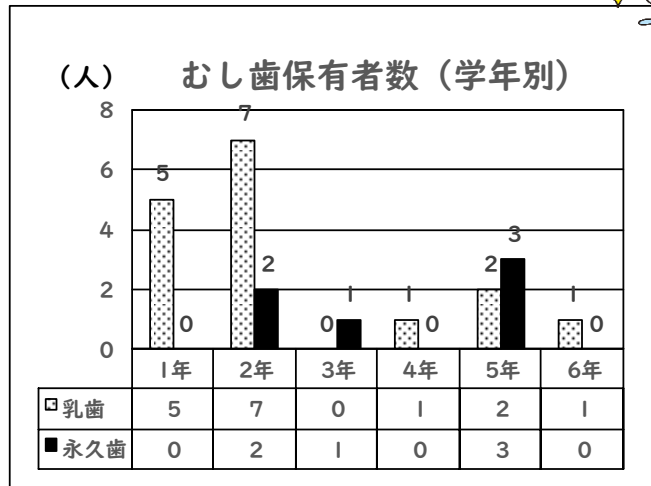
暑いから、あんまり食欲がなくて...



ただでさえ疲れがたまりやすい夏。からだは栄養をもとめています。朝食を抜くことなく、1日3食を心がけましょう。

保護者の方へ

歯科健診の結果



【学校歯科医の先生方から】

- 差間小全体ではおし歯の人数が少なくなってきている。
- まえ歯にみがき残しが多い。
- 高学年では、歯肉炎になっている児童もみられた。
- 健診時、背中が丸くなっており、口が大きく開けられない児童が多かった。

☆☆歯と口の健康に関する授業を行いました☆☆



6月22日(土)学校公開の日、埼玉県歯科衛生士会の方をお招きし、1年生・5年生を対象に歯科指導を行いました。1年生は染め出しを行い、歯ブラシのチェックも行いました。低学年は第一大臼歯が生えてくる時期で、みがきにくい歯でもあるので、ご家庭でも仕上げみがきをお願いします。5年生は歯肉炎について勉強しました。自分の歯肉のチェックを行い、デンタルフロスの使い方を学びました。

4年生は「歯みがき大会」に参加しました。DVDを視聴して、歯と口の健康について学びました。歯肉炎について勉強し、自分の歯ぐきの観察を行いました。

重要

差間っ子全員が健康な歯になろう！～歯科保健の充実～

本校では、毎年「歯科保健の充実」を目指しています。保健指導・保健だよりなどを通して、児童に歯の健康の大切さを伝えるのはもちろんのこと、「差間っ子全員が健康な歯になろう！」「おし歯治療率100%」を目標とし、おし歯の多い児童やおし歯になりそうな歯がある児童を中心に個別相談・指導をしています。この他に、8のつく日を「歯っぴーデー」(ていねいに歯をみがく日)とし、児童保健委員を中心に学校全体で取り組んでいます。また、担任にも未受診の児童に対して、こまめに家庭と連絡を取り、治療を勧めるようにと働きかけています。

「歯は全身の健康の原点」とも言われています。歯が健康だと、体も元気でいられます。ご家庭でも、毎日「上手な歯みがき」「仕上げみがき」を心掛けていただきたいと思ひます。歯科健診の結果、おし歯・要注意乳歯があった場合は、必ず歯科医への受診をお願いいたします。受診が済みましたら、受診報告書を必ずご提出ください。報告書を紛失してしまった場合は、連絡帳での報告でも構いません。よろしくお願ひいたします。

◎ハッチチェックについて

毎週金曜日、「ハッチチェック(衛生チェック)」を実施しています。ハッチチェックとは、ハンカチ ティッシュ 歯ブラシ を持ってきているか、爪は短く切っているかをチェックします。ハンカチは清潔なものを持たせていただくようお願いいたします。

