ほけんだより 6月

令和６年６月26日　田鶴小学校　保健室

梅雨に入り、蒸し暑い日が多くなってきました。熱中症に注意し、毎日、水筒を持ってきましょう。

プール水泳が始まりました。夜は早く寝て、朝ご飯を必ず食べましょう。

歯科検診の結果

異常があった人数(人)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
むし歯がある　乳歯	3	10	5	11	1	1	31
永久歯	0	1	0	0	0	0	1
むし歯になりかけている歯がある	0	0	3	0	0	0	3
ぬいたほうがいい乳歯がある	0	0	0	0	1	1	2
歯並び注意	8	7	11	4	6	4	40
歯こうがついている	3	8	10	7	8	10	46
歯肉炎になっている	0	0	0	0	0	0	0
もう歯医者さんへ行った人	*2*	*2*	*2*	*2*	*1*	*1*	*10*

むし歯があった人は、早く治療しましょう。

歯科に行く時は、学校からの『歯科健康診断結果のおしらせ』を持って行き、治療後は、学校に提出してください。

歯こうのついている人が多かったです。**歯こう**がついたままだと、むし歯になってしまいます。

日々の歯みがきで**歯こう**は落とせます。ていねいに歯をみがきましょう。

口のにおいが気になる人は、しっかり歯みがきをすれば、におわなくなります。

清潔な生活ができていますか

ハンカチ　ティッシュ　手洗い　歯みがき　つめ　おふろ

体を清潔に保つことは、病気やケガの予防につながります。

全国小学生歯みがき大会

歯みがきで健康な歯を

5年生が参加しました。

歯肉炎になっていないか歯ぐきの観察をしました。それからハブラシやデンタルフロスを使って、実習しました。よい歯でいるために、歯みがきを続けることが大切です。

歯みがきをサボると、歯肉炎になります。でも、1週間くらい自分できちんとみがけば治せます。

暑さに負けるな！

気象庁の予想では、今年の夏も気温が高く猛暑の可能性があります。

熱中症は、体温調節ができずに体に熱がこもった状態です。

症状　めまい・頭痛・高体温・筋肉痛・倦怠感(しんどい)・吐き気・嘔吐

予防　◎外出時はぼうしをかぶり、なるべく日陰を利用する。

◎こまめに水分補給をする。運動の時は塩分も補給。

外出時はマイボトルを持っていく。

のどがかわいていなくても飲む習慣をつける。

◎保冷剤、氷、冷やしたタオルなどで体を冷やす。

◎十分な睡眠とバランスのよい食事を心がける。

熱中症に注意

暑さ指数 WBGT		運動の目安
３１以上	危険	運動を中止、涼しい室内で過ごす
２８～３１	厳重警戒	１０～２０分おきに休憩し、水分補給。激しい運動は中止
２５～２８	警戒	３０分おきに休憩し、水分補給
２１～２５	注意	危険性は少ないが、激しい運動は注意