



ほけんだより

すくすく



令和7年6月25日(水)
延岡小学校 保健室

全学年の歯科検診が終わりました

4月から6月にかけて行われた歯科検診が終わりました。全員に結果を配付しています。受診が必要な人は、早めに歯科医にご相談ください。



【延岡小学校 歯科検診結果(6月24日現在)】

- ◇ むし歯があった人…150人(388人中)
- ◇ 治療が終わった人…31人

現在の治療率 21%

さっそくの受診、ありがとうございました!

今年度は、歯肉に炎症がみられた人、歯垢がついていた人がとても多かったです。時々でも、仕上げみがきを通して、お子さんの歯と口の状態をチェックすることをお勧めします。

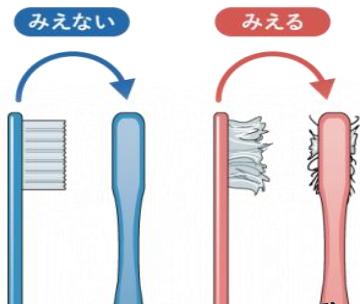


歯みがきのポイント



厚生労働省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があると言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんとみがけていないと言えそうですね。

① 歯ブラシのチェックをしましょう

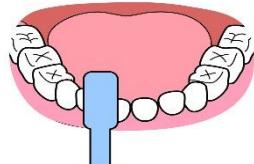
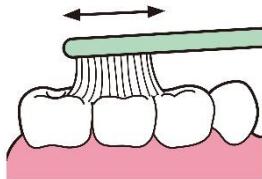


交換の目安は1ヶ月と言われていますが、みがく力が強すぎたり、歯ブラシをかむ癖があったりすると、毛先が広がるのも早いです。毛先が広がった歯ブラシを使い続けると、みがき残しが多くなり、歯や歯茎を傷つけてしまいます。毎週金曜日、歯ブラシを持ち帰りますので、チェックと交換をお願いします。

背中側から毛先が開いて見えたなら、交換のサインです

② 歯の1本1本をていねいにみがきましょう

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、奥歯、歯の裏、歯の溝…1本の歯でもみがく場所はたくさんあります。歯ブラシを動かさなければ、歯の汚れは落とせません。みがきたい場所に毛先をあてて、歯ブラシをていねいに動かしましょう。時々は、鏡で確認しながらみがきましょう。



1カ所を10回程度、20秒を目安にみがくとよいでしょう。



水泳学習が始まります

～安全で楽しい学習にするために～



◆ 朝ごはんの量は足りていますか？

保健室に体調不良を訴えて来室する人の中には、朝は食べる気がおきなくて何も食べていない、食パン1枚だけ、ごはんだけ…という人もいます。水泳学習をする上で、朝食抜きは大変危険です。水泳開始に合わせて、今の朝食で足りているのか、お子さんと話をしてみてください。十分な朝食をとるためにには何時に起きればいいのか、それまでしっかり眠るためには何時に寝ればよいのか、生活習慣全体を見直すきっかけになればと思います。



◆ 休日の疲れが学校生活に影響していませんか？



お出かけや少年団の試合のなど、忙しい休日を過ごしている人も多いようです。特に週明けの月曜日は、欠席や体調不良の人が多いです。せめて日曜日の夜は、少しでも早く寝られるように帰宅時間など配慮をお願いします。

◆ プールカードの記入は、必ず保護者の方がお願ひします

体温や顔色、体調や皮膚の状態などをよく確認した上で、記入をお願いします。出血がある、乾燥していないなどが等の場合は入れません。登校中のけが等により入れない場合もあります。あらかじめご了承ください。



熱中症が心配な季節になりました！

まだ6月だというのに、連日真夏のような暑さが続いている。特に先週は、暑さ指数が高く、外で遊べない日もありました。学校でもこまめに暑さ指数(WBGT)を計測し、安全には十分配慮をしていますが、ご家庭でも毎日の体調管理、水分の準備等をよろしくお願ひします。

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



塩分やミネラル、糖分と一緒に



のどが渴く前に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス