

ほけんだより 7月

令和4年7月13日
北浦小学校 保健室

7月に入り、気温も上がり、暑い日が多くなりました。こまめな水分補給や、休憩の取り方に気を付け、熱中症を予防しましょう。

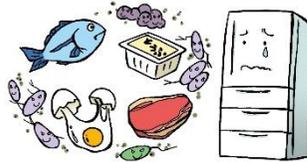
夏休みが近づいています。けがや事故に気を付けて、1学期を元気に過ごしましょう。



食中毒に気をつけよう!

夏場の高温多湿の状態は、食中毒の発生が増える傾向があります。食中毒予防の3原則を確認し、食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の基本は
「つけない」「ふやさない」「やっつける」



①つけない

- 石けんを使ったの手洗いや手袋の着用
- 食品を区別して保管、調理
- 包丁、まな板、ふきん等の殺菌



②ふやさない

- 調理中の食品、残り物をそのままにしない
- 低温で保存する（冷蔵庫 10℃以下、冷凍庫-15℃以下）
- 冷蔵庫に詰め込み過ぎない（7割程度が目安）



③やっつける

- 中心部まで十分加熱する（85～90℃で90秒以上）
- 調理器具の消毒



熱中症を防ごう!



■運動に関する指針

気温 ※参考	WBGT (暑さ指数)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など、体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など
(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

暑さ指数：人間の熱バランスに影響の大きい、「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた(WBGT) 温度の指数のことです。熱中症チェッカーや気温、湿度計を用いて計測します。

昼休みの外遊びは、暑さ指数が「嚴重警戒(指数 28℃)」を超えた場合は、時間を短縮して、「危険(指数 31℃)」を超えた場合には中止としています。

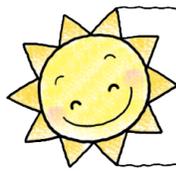
熱中症にならないためには、十分な休養をとること、栄養バランスのとれた食事をするなど、規則正しい生活を送ることが大切です。

北浦小学校では、年間を通して水筒の持参をお願いしています。運動場や体育館、プールなどでもすぐに水分補給を行える点から、水筒の持参を推奨しています。

水筒の中身：水、麦茶、スポーツ飲料

※緑茶は利尿作用があるため、熱中症対策には向いていません。

※裏面もあります。



学校保健委員会だより



7月1日（金）に、第1回学校保健委員会を開催しました。

今回は、北浦小学校の学校歯科医である、林 正太郎先生をお招きして、「歯並びとかみ合わせ」について、ご講話いただきました。講話の内容と、今年度の北浦小学校の歯科検診結果をお知らせします。

今回参加できなかったご家庭も、ぜひ口の中について考える機会にされてみてください。



乳歯のむし歯は放置してもよい！？

乳歯のむし歯を放置すると、痛みだけでなく思わぬ影響を及ぼすことがあります。

- うまく噛むことができず、体のバランスが崩れる
- 埋まっている永久歯を溶かす
- むし歯により、早く抜歯することで、永久歯の歯並びかみ合わせに影響する



また、先天性欠損といって、生まれつき永久歯が生えてこないこともあります。そのためにも、乳歯を大事にしておく必要があります。乳歯だからといって放置せず、早めに治療しましょう。

はんたいこうごう

“反対咬合”を知っていますか？



反対咬合とは、歯と歯をかみ合わせたときに、下の前歯が上の前歯よりも前に出ている状態のことを言い、遺伝や生活習慣が原因と言われています。

乳歯の約5%にみられ、成長期に放置し悪化すると、下顎の骨を切断する手術が必要になります。気になる場合は早めにかかりつけ医にご相談ください。

令和4年度 北浦小学校歯科検診結果

人数	C（むし歯）		CO（むし歯なりかけ、疑い）		むし歯のある児童（要治療）	むし歯治療済み（7/8 現在）
	乳歯	永久歯	乳歯	永久歯		
1年生（10人）	3	0	4	2	6	2
2年生（17人）	7	0	9	7	11	3
3年生（14人）	5	0	8	4	11	1
4年生（21人）	3	1	6	13	16	2
5年生（22人）	2	1	5	9	14	0
6年生（21人）	2	1	3	13	14	6

CO（むし歯になりかけ、疑い）の歯がある人が多いようです。痛みを感じないことから、受診が遅れ、むし歯が進行することがあります。また、早めに受診することで、簡単な治療で済むこともあります。



受診が済んだら受診結果を学校へ提出してください。

※対象の家庭には医療券の案内を配付しています。必要な場合は、交付願いを提出してください。（歯科医療還付制度を使用した場合にも医療券の交付が必要です。）

歯科検診後には、毎年かかりつけ医を受診し、定期検診の機会にしましょう。

日頃から、子どもとのスキンシップを図り、家族で口の中に関心を持ちましょう。

