

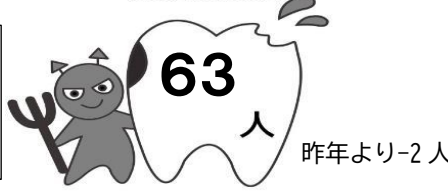
# 7月 ほけんだより

令和6年7月1日  
白山市立千代野小学校  
ほけんしつ 第4号

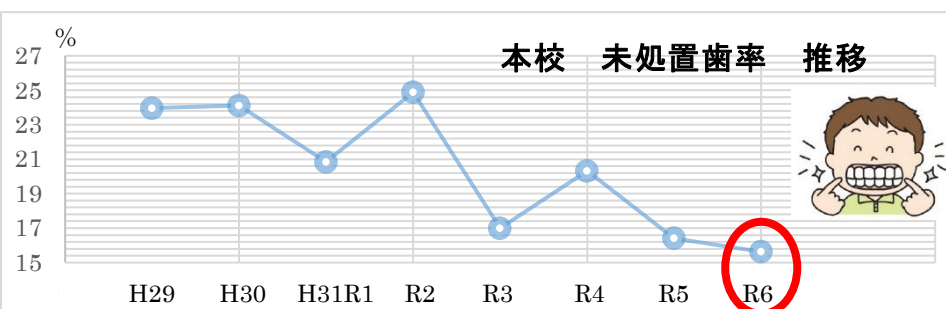
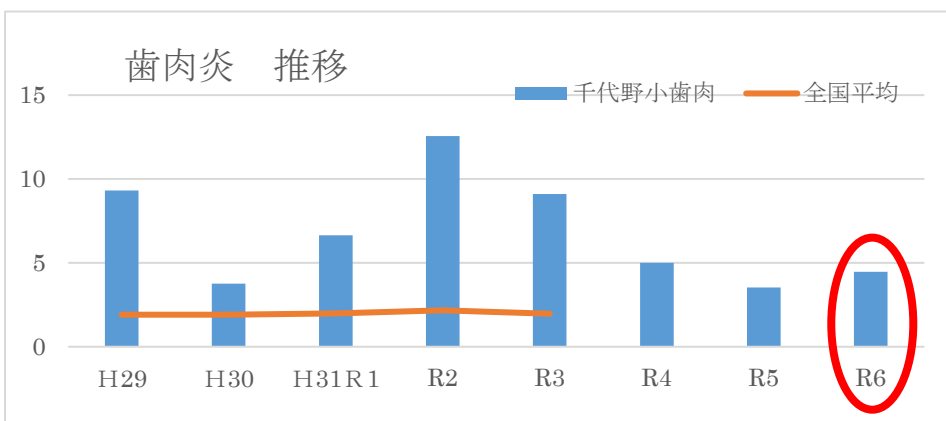
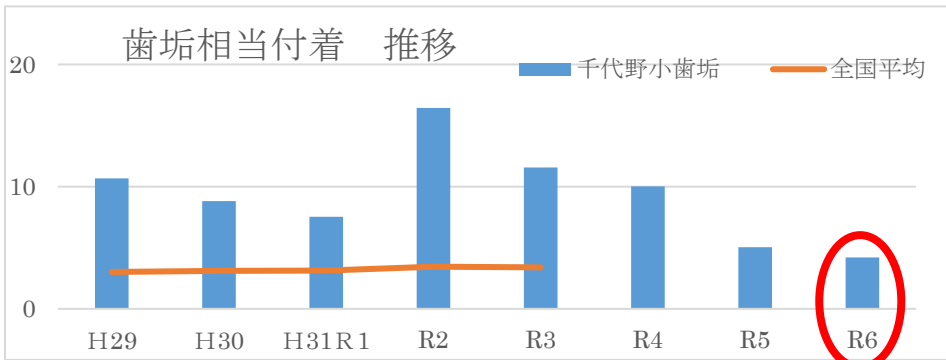
梅雨入りはしたものの、雨ばかり…という天気ではなく、日差しの強い日や蒸し暑い日もあります。学校の体育館やプレールームには大きな扇風機を設置しており、運動場出入口ではミストを使用し始めています。ただ、水分補給したり帽子をかぶったり、早寝したり塩分も摂取できる朝食をとったりと自分で対策する必要もあります。熱中症対策のために、水筒準備や早寝の声かけ、朝食の充実などご協力をお願いします。

## しかけんしん けっか で 歯科検診の結果が出ました!

むし歯のある人



歯科検診前の歯みがきカレンダーのご協力、おうちの方からのメッセージ等ありがとうございました。



本校は、歯垢の付着、歯肉炎の児童が大変多いことが健康課題のひとつです。

歯垢相当付着(歯石も含め)児童が昨年、約半数に減り、今年度またさらに減りました。すばらしいです!ただ、歯肉炎の児童は昨年より少し増えました。はみがきカレンダーの2週間はがんばってみがいているけれど、それ以外はそこまできちんとみがいていない…ということが歯肉炎につながっていると思います。普段もしっかり歯みがきして、むし歯予防だけでなく、歯肉炎予防もしていきましょう。歯ぐきから出血してしまう人は、特に歯と歯ぐきの間を小さく動かしてみがいてみましょう。きちんとみがけていれば出血はなくなりますよ。

ひとりひとりが歯垢がついていないかを、ぜひ鏡でチェックしてみてくださいね。

さらに、未処置歯(むし歯)率も減りました。ここ数年で一番少ないです!

むし歯も寄せ付けないきれいな歯をたもちましょう!

今月のほけんもくひょう  
なつをけんこうにすごそう！

7月ほけん行事予定

8日:月 清潔検査  
17日:水 プール水質検査

保健室では、熱中症を疑うお子さんに、OS-1 を飲ませることがあります

ちやくしゃにっこう  
直射日光をさける



熱中症

こまめに  
水分・塩分を補給する



はげ 激しい運動は  
あつ 暑さに慣れてから



に注意!

むり 無理をしないで休む



しっかりすいみん!  
夏バテをふせごう



むし さ て あ  
虫刺されの手当て

- 針や毛が残っていたら毛抜き  
やテープなどで取る
- 石けんで洗って流水で流す
- ハチやアブなどに刺されたら  
指でつまんで毒を出す
- 腫れていたら冷やして薬を塗る



健康診断が終わりました。受診、再検査の必要があるお子さんには、すでにお知らせを配布しております。

早めに医療機関に行くことをお勧めします。また、懇談の際にお渡しします健康診断の結果一覧をご覧になり、健康診断結果についてもう一度見ていただいで、夏休みでの受診をぜひよろしくお願いいたします。