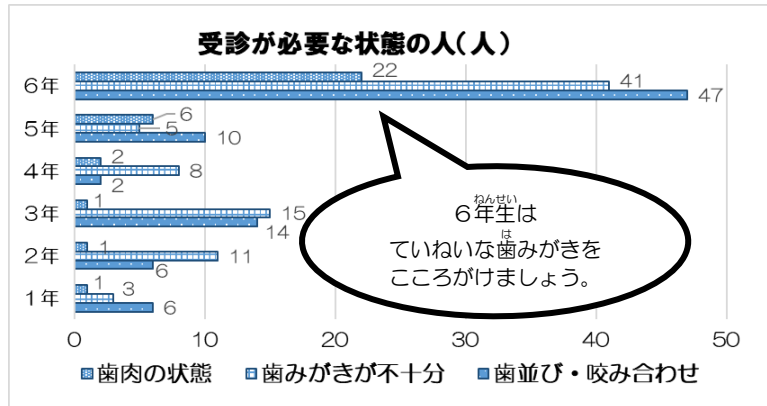
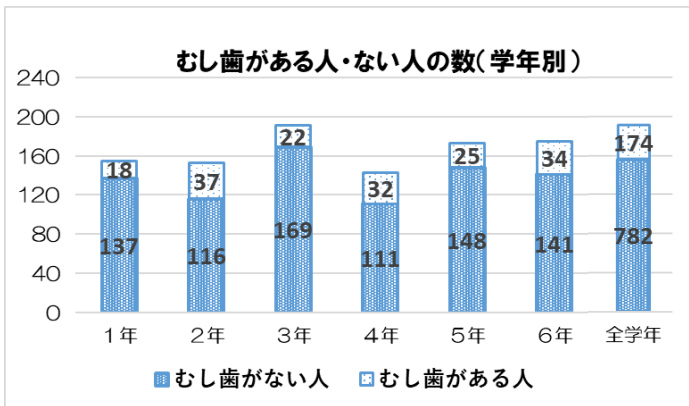




野々市小保健室
2024年6月

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。歯科検診の結果はどうでしたか。むし歯があったり、歯肉の状態がよくない人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。また、歯科検診の前から定期検診を受けていたり、治療をしている人は、そのまま続けてください。むし歯は、ほうっておいてはなりません。必要な治療を受けるとともに、むし歯になることがないようにていねいな歯みがきを続けることが大切です。

歯科検診の結果より



学年別のむし歯がある人とない人の数を表しています。
野々市小学校の約8割の人は、むし歯がありません。素晴らしいことです。これからも、むし歯予防を心がけましょう。

歯並びや歯肉の状態等で、受診が必要な人の数を表しています。特に6年生は、歯みがきが不十分な人や歯肉の状態がよくない人が多かったです。むし歯がなかったとしても、みがきのこしがあつたり歯肉の状態がよくないと、歯肉や歯を支える骨を破壊する病気になるおそれがあります。

おぼえよう!

歯のみがき残しやすいところ

- 奥歯のみぞ(まん中のへこみ)
- 歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ
- 歯と歯の間
- 歯ならびがデコボコなところ

どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののかすや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残しやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしてくださいね。



しっかり見直し! 歯みがきのキホンQ&A

- Q1** みがき方として正しいのは?
① 歯ブラシをこまめに動かす
② 歯ブラシを大きく動かす
- Q2** みがくときの力の強さは?
① できる限り力強く
② 力を抜いて軽く
- Q3** みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは?
① 大きめのものを選ぶとよい
② 小さめのものを選ぶとよい
- Q4** 歯ブラシはいつ取り替える?
① 毛先が開いてきたとき
② 毛が抜けてきたとき

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

今年も夏が近づいてきました。少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。

しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

～保護者の皆様へ～

保健室の来室利用者は、一日約60～70人です。

学校での体調不良やケガはもちろんですが、ご家庭でのケガ・習い事でのケガでの来室が多くなっています。

学校で起きたケガで、受診や継続した処置が必要と考えられる場合は、担任もしくは養護教諭からご連絡いたします。ご家庭でお子さんの様子を見ていただき、受診や継続した処置をお願いします。

学校の管理下外で起こったケガについては、ご家庭での対応をお願いいたします。

保健室で「できないこと」とは？

× 長い時間の休よう
 保健室で休むことができるのは短い時間だけ。教室にもどることがむずかしいときは、おうちの人のおむかえで「そうたい」になります。

× つづけての手当て
 保健室で受けられるのは「おうきゅうしよち」。その後のちりようは病院に行き受診し、お医者さんの指示にしたがひましょう。

× のみ薬をもらう
 かせ薬やげりどめなどもNGです。毎日のんでいるなど、必要な薬がある場合はそれぞれで持ってくるようにしてください。

なら こと
きのう 習い事のサッカーで 足をひねった。

学校じゃないところでのケガや、きのうのケガは、おうちで手当してね。

しっふ 湿布ちょうだい！！

いつどこでなったケガ？ それがわからないと・・・
保健室は薬局ではありません。