

# スマイル

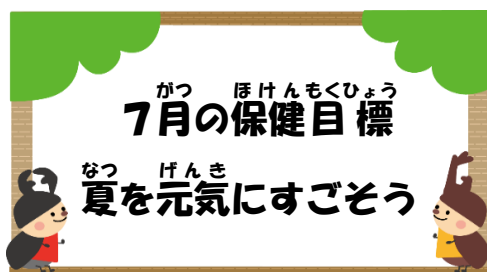
珠洲市立蛸島小学校

2025. 7. 1

ほけんだより  
7月号



いよいよ夏本番。楽しみな夏休みももうすぐやってきますね！今年もかなり暑さが厳しくなりそうなので、規則正しい生活や水分ほきゅうを意識しながら、体調に気を付けてすごしましょう。楽しい思い出いっぱい夏の夏にしてくださいね♪



## 7月の保健行事

4日（金） 歯と口の健康についての授業  
4日（金）、9日（水） SCと心の勉強  
随時 個別歯みがき教室（対象者）  
随時 こころのサポート授業

## 歯科健診の結果

	1・2年	3・4年	5・6年	ご合計
むし歯なし	4人	5人	8人	17人
むし歯治療済み	0人	1人	0人	1人
むし歯あり	3人	4人	0人	7人

むし歯疑いなどで受診が必要な人には、結果のおしらせを配付しました。（もらっていない人はむし歯疑いなど無しです。）おしらせをもらった人は、早めに歯医者さんに行きましょう！

## 「乳歯のむし歯」って、どうせ抜けるし治さなくていいよね？

…そんな言葉もよく耳にしますが、乳歯のむし歯をそのままにしていると、永久歯がむし歯になりやすくなったり、今後の歯並びに影響してしまったりと、様々なリスクがあります。早めの対処がおすすめです！



## 「要注意乳歯」ってなあに？

生え変わりが近づいてくつきなどがあり、注意が必要な乳歯のことを「要注意乳歯」と言います。下記のようなリスクが考えられるので、歯医者さんへの相談をおすすめします。

- 歯並びが悪くなる
- 歯茎がはれたり痛くなったりする
- むし歯になりやすい
- かみ合わせが悪くなる



## 今年も注意！夏に多い感染症

ここに挙げたのは、夏に子ども達の間で流行しやすい病気です。7月は毎年、これらの病気への感染が急激に増えます。

### てあしくちびょう 手足口病



口の中、手のひら、指、足の裏に水疱がみられる。

### いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（フル熱）



38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血がみられる。

### ヘルパンギーナ



38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱がみられる。



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。こまめな水分ほきゅうも大切です！

また今年は、石川県内での「百日咳」の感染者数が、普段の年よりとても多いそうです。それぞれの症状を知った上で、規則正しい生活や手あらいなどを心がけ、予防しましょう。また、すずしい室内ではマスクを着用するなど、咳エチケットも意識しましょう！

### ひやくにちせき 百日咳



長く続くつこい咳がみられる。止まらない咳込みや、「ヒュー」と音が聞こえることも。

## 蛸島生活リズムクエスト

最終日です！

健康的な生活でモンスターを倒す、「蛸島生活リズムクエスト」は7月1日が最終日です。苦手な人が多い、早起きのコツを改めて紹介します。今後、再びモンスターが現れたときには、「もう簡単にたおせます！」と言えるような勇者を目指して、日頃からきたえておこう！

「でんせつのゆうしゃ」を自指して、とてもよくがんばりましたね！



### はやおきのコツ

- ①朝に太陽の光をあびよう
- ②朝ごはんをたべよう
- ③ねる1時間前にはゲームなどをやめよう
- ④夜ふかしをやめよう



からだがめざめて、よいリズムができる

