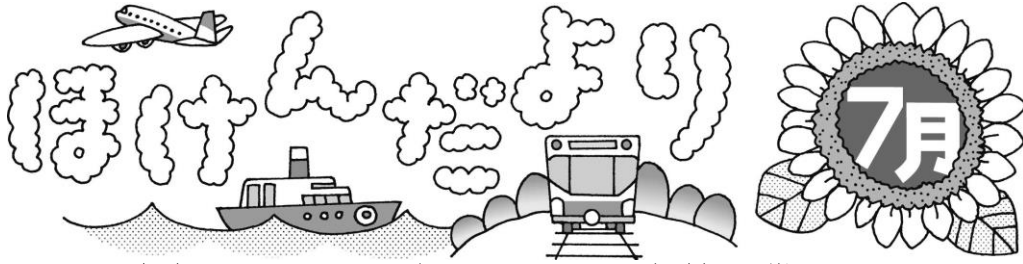


～しっかりね㊦ きちんとたべ㊦ よくあそ㊦ すこやかにのび㊦ ～入谷小はルブル運動を推進しています～



令和4年7月20日
入谷小学校 保健室
第6号

*おうちの人と一緒に
読みましょう。

いよいよ明日から、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。いろいろな場所へ出かけたり、自由研究をしたり、地域の行事に参加したりするなど、楽しい計画をたくさん立てている人も多いのではないのでしょうか。そんな楽しい計画も、体の調子が悪くなるとは台無しです。充実した楽しい夏休みにするためにも、規則正しい生活と感染症予防を心掛けながら過ごしましょう。



① べたあとの歯みがき、**忘れずに!**

② みすぎ、**食べすぎに注意**しよう!

③ しっかり**食べよう**、**朝ごはん!**

④ つも、**体を清潔**に!



⑤ んでも食べて、**夏バテ**を防ごう!

⑥ かれたときは、**ゆっくり休もう!**

⑦ すみのうちに、**病気の治療!**

⑧ いみんたっぴり、**早寝・早起き!**



⑨ **みんな元気に、外あそび!**

※ からだのリズムはいつも同じです。
学校が休みでも、いつもと同じ時間で生活しましょう。

糖分がたくさん入っています

ペットボトル症候群に注意

野菜ジュース

野菜

知ってますか?

みかんジュース

コーラ

水分補給はお茶や水がおすすめ

スティックシュガー 約3本

スティックシュガー 約8本

スティックシュガー 約14本

夏休み中も感染症対策を！



1. 毎朝の検温・体調チェック

2. 石けんでのこまめな手洗い

特に外出後、トイレ後、食事の前、咳やくしゃみ、鼻をかんだ後は忘れずに！

3. マスクの着用（熱中症に注意）

マスクの着用は、基本的な感染対策として有効ですが、高温・多湿の環境下では、熱中症のリスクが高くなります。外での活動の際は、人との距離を十分確保し、マスクを外しましょう。

4. 3密（密閉、密集、密接）を避ける。

人と人との間隔は2mとり、エアコン使用時も換気をしましょう。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！



コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！



～ 保健室からのお知らせ ～

◎ 本日、「夏休みルルブルカード」を配布しました！

夏休み中も引き続き、規則正しい生活と感染症対策（検温・健康観察）をお願いします。生活のリズムは、一度崩れると立て直しが難しくなります。寝る時刻と朝ごはんの時刻は一定にするなど、子供たちが休み中も元気に過ごせるよう、お声かけをお願いします。

◎ 夏休み中に、検査や治療をお願いします！

夏休みの機会を利用して、医療機関への受診をお願いします。

◎ 給食は、8月26日（金）始業式から始まります！

エプロン、不織布マスク、歯磨きセットの準備をお願いします。

◎ 感染症予防の徹底をお願いします！

県内では、感染力が強いとされる新型コロナウイルス感染症のオミクロン株 BA.5 への置き換わりにより、患者数が増加しています。夏休み中も、引き続き「三つの密」の回避、「手指消毒」、「換気」など基本的な感染対策の徹底をお願いします。咳や発熱等の症状のある方や体調のすぐれない方は、速やかに「かかりつけ医」や宮城県の「受診・相談センター（コールセンター）」に御相談ください。（受診・相談センター電話番号 022-398-9211 ※24 時間対応）

その後、教頭（携帯電話）まで連絡をお願いいたします。



～定期健康診断(歯科検診)の結果から～

【入谷小学校の歯の様子】




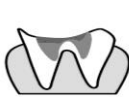
歯の状態	健全歯のみ	処置済み	むし歯保有
【永久歯・乳歯】	21人 (38.2%)	10人 (18.2%)	24人 (43.6%)

全校の約6割の人が「むし歯が全くない」または「きれいに治療した」健康な歯でした。むし歯を保有している人の中には、多くのむし歯を保有していたり、むし歯が進行していたりしました。できてしまったむし歯は、そのままにしておいてもよくなることはありません。歯科検診のお知らせで「むし歯がある」といわれた人は、必ず歯医者さんに行くようにしましょう。早いうちの方が治療もすぐに終わりますよ。

《歯を観察してみましょう！色の変化はむし歯のサイン》

むし歯の状態は？ →

C1 → C2 → C3 → C4

<p>C1 エナメル質の部分だけのむし歯です。歯の表面やすき間などが茶色がかかります。</p>	<p>C2 象牙質に進みます。歯にしみるような痛みを覚えます。</p>
<p>C3 神経に進みます。眠れないくらいの激痛が走ることもあります。</p>	<p>C4 歯がボロボロになり、歯の根だけになってしまいます。神経が死んでしまうため、痛みはなくなります。</p>

【歯垢の様子】

付着なし	若干付着	相当付着
47人 (85.5%)	8人 (14.5%)	0人 (0.0%)

今年は歯肉がはれている人と歯垢が付いていると言われた人が多くみられました。丁寧な歯みがきを心掛けましょう。

【歯肉の様子】

異常なし	GO (軽度の歯肉炎)	歯石を伴う歯肉炎
46人 (83.7%)	8人 (14.5%)	1人 (1.8%)




歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう！



GOOD

BAD







健康な歯	歯肉炎	軽い歯周炎	中等度の歯周炎	重い歯周炎
歯と歯肉のすきまがなく、歯肉はきれいなピンク色。	歯肉が赤くはれている。歯肉から血が出ることもある。	歯とはれた歯肉のあいだに歯周ポケットができる。	歯周ポケットがさらにひろがり、うみがたたり口臭がきつくなる。	歯を支える骨(歯槽骨)が溶けて、歯がグラグラしてくる。

歯の健康には、食生活や生活習慣の改善、正しい歯みがき、歯科医による定期的な口腔ケアが大切です。