



令和5年7月20日
入谷小学校 保健室
第6号
*家族と一緒に
読みましょう。

いよいよ夏休みが始まります。夏休みの計画は立てましたか？長い休みになりますが、充実した楽しい夏休みにするためには、「生活リズムを崩さない」「ケガに気を付ける」ということが大切です。夏休み中も規則正しい生活を心掛けるながら元気に過ごしましょう。

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

<p>な おしておこう 調子や具合のよくないところ</p> <p>むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。</p>	<p>つ めたいもの あっさりしたものばかり食べてない？</p> <p>一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。</p>	<p>や りすぎ注意！ ゲームやネットは時間を決めて</p> <p>すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。</p>	<p>す いぶんを こまめにとって熱中症予防</p> <p>汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。</p>	<p>み ださない 生活リズムはいつもどおりで</p> <p>休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。</p>
--	---	--	--	---

夏休みは治療のチャンス

夏休みに治療を終わらせて、気持ちよく2学期を迎えましょう。

【受診完了者の割合】

鼻や耳の病気	16.7
眼の病気	100.0
視力	20.0
歯ならび・噛み合わせ	16.7
むし歯	35.0

(%)

～定期健康診断(歯科検診)の結果から～

【本校の歯の様子】

歯の状態	健全歯のみ	処置済み	むし歯保有者
【永久歯・乳歯】	21人 (41.2%)	10人 (19.6%)	20人 (39.2%)

全校の約6割の児童が「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児童の中には、むし歯を多く保有していたり、昨年度よりむし歯の状態が進行していたりする児童も見られました。できてしまったむし歯は、放置してもよくなることはありませんので、夏休みを利用して歯科医院への受診をお願いします。

《 歯を観察してみよう！ 色の変化はむし歯のサイン 》

C1 → C2 → C3 → C4

むし歯の状態は？

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ります。	C2 ぞうげ質に進みます。歯にしみるような痛みを覚えます。
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。	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。

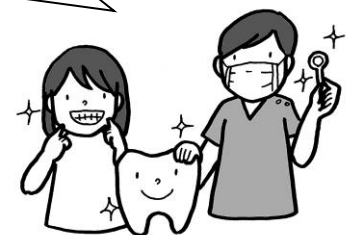
【歯垢の様子】

付着なし	若干付着	相当付着
46人 (90.2%)	5人 (9.8%)	0人 (0.0%)

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。

【歯肉の様子】

異常なし	軽度の歯肉炎 (GO)	歯石を伴う歯肉炎
48人 (94.1%)	3人 (5.9%)	0人 (0.0%)

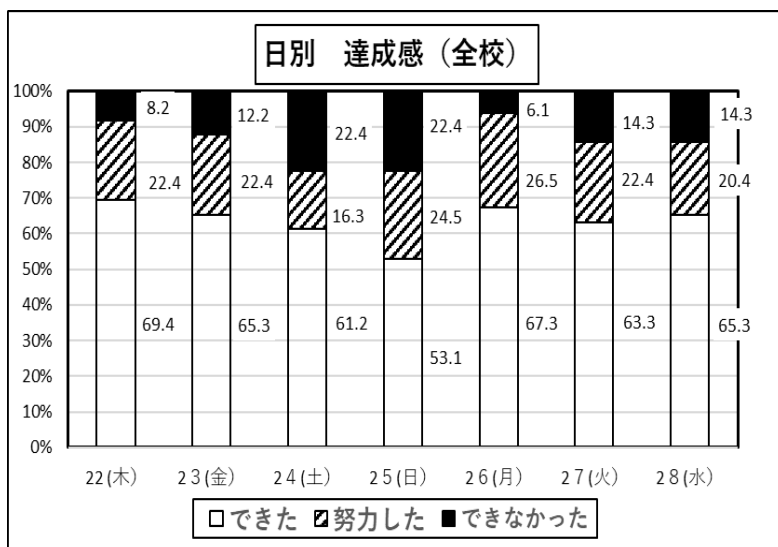
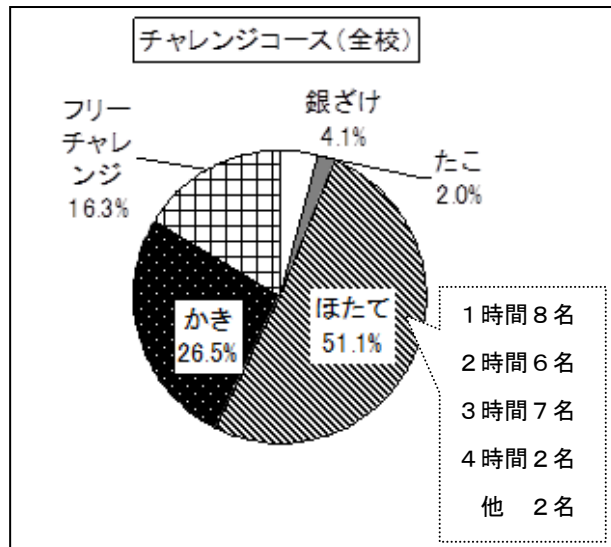


6月に「歯科健康診断のお知らせ」をお渡ししました。
治療が必要な人は、夏休みの機会を利用して受診をお願いします。
また、夏休み中も食後に歯みがきを行うようお声掛けをお願いします。

6月22日(木)～28日(水) 第1回メディアコントロールチャレンジを実施しました!

先月は、第1回メディアコントロールチャレンジへの御理解と御協力、ありがとうございました。

御家庭でのチャレンジの様子はいかがでしたか。夏休み期間にもう一度、御家庭でメディアとの付き合い方やルールについて確認しましょう。



【チャレンジコース】

- 銀ざげコース：朝から寝るまでノーメディア
- たこコース：学校から帰った後、ノーメディア
- ぼたてコース：メディア1日(時間設定)時間まで
- かきコース：夕食の時だけノーメディア
- フリーチャレンジコース：自分で目標を立てます。

今回は、半数の児童が「ぼたてコース」に挑戦しました。取組状況では、全体的に半数以上の方が「できた」と回答しており、家庭で過ごす時間が多くなる休日24日(土)と25日(日)の挑戦は難しかったようです。

児童の感想より

- ・ はじめてのちょうせんだったけど、7日間ぜんぶできた。
- ・ ごはんがおいしくかんじました。
- ・ 前にやった時よりも取り組めた数が多かったのでよかったです。次は、もっと多くなるようにがんばりたいです。
- ・ 家族で色々な事を話せてよかった。
- ・ 習い事がある日はだいたい守れたけど、習い事がない日は守れなかったので、気を付けたいです。
- ・ 会話がはずんで楽しい夕食の時間になりました。



保護者の感想より

- ・ テレビを消すことで、お互いの話をしっかり聞いて会話する時間が増えました。
- ・ 初めての挑戦でしたが時間を意識し、タイマーをつけてメディアを観ていました。メディアを観る時間がだいぶ減っていたので、定期的にやってほしいと思います。
- ・ 夕食中、その日にあったことなどをいっぱい教えてくれ、楽しい家族の時間でした。
- ・ ノーメディアの時間は、外で自転車に乗って遊んだり、絵を書いたり自分なりに工夫しながらチャレンジしていました。
- ・ 家族とのコミュニケーションの時間も多く取る事が出来たと思います。



で 出かけるときは忘れずに

☐ぼうし

ちよくしやにっこう
直射日光が

あたるのを防ぐ。ツバが
広く通気性のよいものを。



☐水筒

あせ
汗やおしっこ
から出ていく
水分を補給。



☐汗ふきタオル

あせもやにおい
対策に。清潔な
ものを用意して。



こかげ
木陰や
すず
涼しい場所で
こまめに休憩を



～ 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！

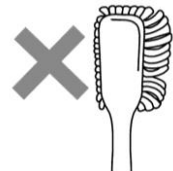
生活のリズムは、一度崩れると立て直しが難しくなります。「ルルブルカード」を活用し、夏休み中も生活リズムが乱れないようにお声掛けをお願いします。

◎ 夏休み中に、検査や治療をお願いします！

定期健康診断の結果、専門医での検査や治療が必要なお子さんに「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。夏休みの機会に医療機関への受診をお願いします。また、受診後には学校へ受診報告書の提出もお願いします。

◎ 給食は、8月28日（月）始業式から始まります！

エプロン・マスク・三角巾（給食当番）、歯磨きセットの準備をお願いします。歯ブラシの毛先が開いている場合は、新しい歯ブラシへの交換をお願いします。



◎ 夏休み中も健康管理をお願いします！

県内では夏かぜともいわれるヘルパンギーナ、手足口病が流行しています。夏休み中も毎朝の健康観察、石けんと流水での手洗い、うがい、規則正しい生活など、感染症予防をお願いします。

夏の
三大
感染症

ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



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。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。