

ほけんだより6月

2016/6/20
丹波市立佐治小学校
保健室

6月の保健目標は... 『熱中症を予防しよう』

運動会が終わりましたが、熱中症への注意はまだ必要です。早寝早起きをして、朝ごはんを食べましょう。また、お茶を飲み、外で遊ぶ時には帽子をかぶりましょう。

プール水泳がはじまりました

休み時間、嬉しそうにプールの準備をしている姿を見かけました。楽しくプールに入るために5つのことに気を付けましょう。

- ～こんなことに注意しよう！～
- 目、耳、鼻、皮膚の病気がある人は病院でみてもらう。
 - タオル、くし、目ぐすりの貸し借りはしない。
 - つめを切る。耳そうじをする。
 - しんどいときは先生に言う。
無理してプールに入ると、大きなけがにつながります。
 - 早寝早起きをして、朝ごはんを食べる。
水泳は、全身をつかう運動なのでとても疲れます。
次の日に備えて、体を休めましょう。

歯みがき できているかな？

歯科検診が終わり、結果をみなさんに配っています。受診が必要な人は、できる

だけ早く歯医者さんに行き、詳しくみてもらってください。
学校歯科医の先生に、歯垢（歯のよごれ）が減って、歯がきれいになっているとほめていただきました。もっとよくするために、歯みがきで気を付けてほしいポイントを教えてもらいました。

・上下の前歯をみがこう

歯と歯ぐきの境目によごれが多かったです。歯ぐきを傷つけないように優しくみがきましょう。

・下の歯の内側をみがこう

歯の内側にみがき残しが多かったです。忘れないように、みがきましょう。
下の表は、今年の歯科検診結果です。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校		昨年 (%)
							(人)	(%)	
歯垢がついている	5	10	9	4	10	7	45	44.1	41.5
歯肉に炎症がある	1	2	4	0	9	4	20	19.6	32.1

歯垢がついている人は、少し増えましたが、ついている量は減っていました。
歯肉に炎症がある人は、とても減っていました。歯みがきを頑張った結果が出ました。

むし歯も減っていました。治療もしている人が増えていました。
生え変わった歯や、治療した歯がむし歯にならないように、歯みがきをしたり、おやつを食べ方に気を付けたり、これからも歯を大切にしましょう。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校		昨年 %	
							人	%		
むし歯なし	7	7	2	8	4	6	34	33.3	30.2	
むし歯	処置済み	6	6	6	4	7	2	31	30.4	25.0
	未処置	4	7	9	6	8	3	37	36.3	46.2
合計	17	20	17	18	19	11	102			