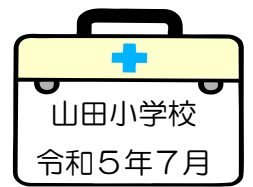


ほけんだより 7月



プールが始まり、元気な声が保健室まで届いています。夏休みまでもうひとがんばりですね。そろそろ、エアコンや扇風機を使い始めている人もいるのではないのでしょうか。7月は寝冷えの症状での来室が増えます。エアコンの設定温度が低すぎる、一晩中扇風機の風がからだに当たっている・・・なんて人はいませんか？頭が痛くなったり、だるくなったりしないよう、からだに優しい使い方ができるといいですね。



7月の保健行事

- 4日（火）はみがき指導（3年）
- 6日（木）歯肉炎指導（4年）

7月の保健目標

暑さに負けず
夏を健康に過ごそう

夏の健康 ○×クイズ

○か×か考えてみましょう！
答えは裏面の下にあります。

<p>①</p> <p>夏は暑いので、冷たいものをできるだけたくさんとるとよい。</p> <p>○ ・ ×</p>	<p>②</p> <p>水分補給は、お茶や水よりもジュースがよい。</p> <p>○ ・ ×</p>	<p>③</p> <p>日焼けは「やけど」と同じ。帽子や日焼け止めを使い、焼けないようにするとよい。</p> <p>○ ・ ×</p>	<p>③</p> <p>夏のだるさを防ぐには、エアコンの設定温度はできるだけ低く設定するとよい。</p> <p>○ ・ ×</p>
---	--	---	---

おうちの方へ

●マスクの着用についてご家庭でお話してください。

気温が上がり、マスクをつけていると屋内でも息苦しさを感じる日が増えています。学校では熱中症予防のために、体育や外遊び、屋外での活動の際はマスクを取るよう指導しています。しかし、今までマスクをがんばってつけてきた子どもたちの中には、感染症への不安や恥ずかしさからマスクを取りたがらない子もいます。暑い日のマスク着用について、ご家庭でもお子さんとご確認いただきますようお願いいたします。



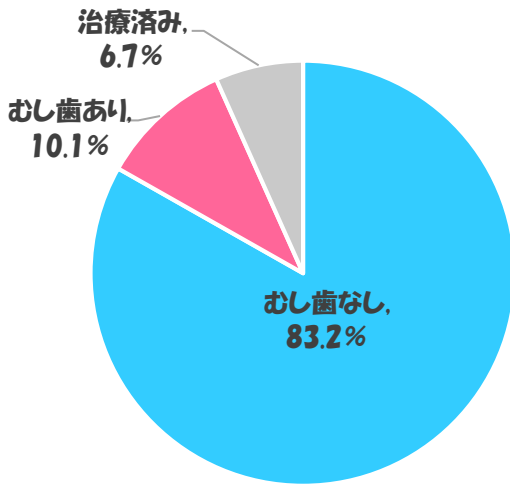
やまだこ 山田っ子リサーチ！



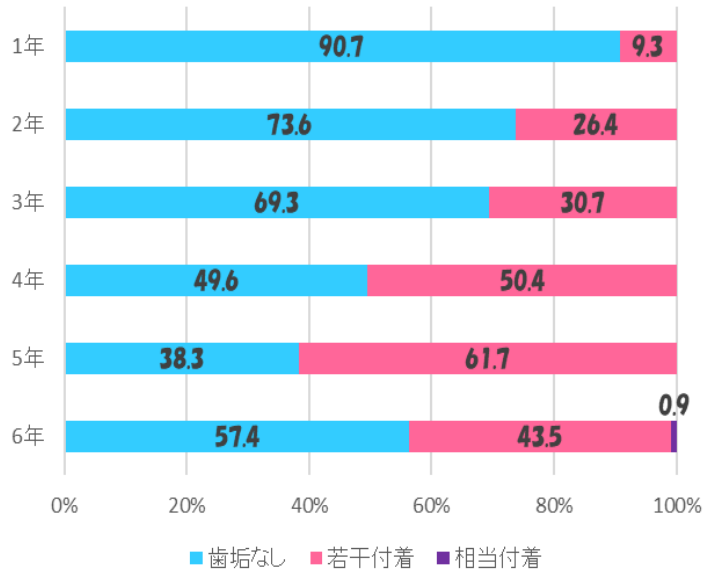
しかけんしんけっか 歯科健診結果について

6月で定期健康診断が全て終わりました。今回は、歯科健診結果についてお知らせします。

歯の状態



歯垢の状態



山田小では、むし歯が1本もない人が83.2% いました。歯を大切にしている人がたくさんいますね。ただ、歯垢がついていたり歯肉が腫れていたりする人も見受けられました。一生使う大切な歯と歯ぐきを、ていねいな歯みがきで守っていけるとよいですね。



学校歯科医 大藪先生からのメッセージ☆

問診票で
「口臭が気になる」と答えた人へ

「むし歯」や「歯垢」が臭いの原因になって いました！

- * むし歯があった人→
早めに病院でみてもらいましょう！
- * 歯垢がついていた人→
歯垢がオレンジ色になっている人は 特に注意。何日も汚れがついたままに なっていますよ。低学年は、保護者の方 の仕上げみがきがまだまだ必要です。 自分でみがいた後に、チェックしてもら ってください。



問診票で
「歯並びが気になる」と答えた人へ

「舌のクセ」が原因になっていました！

歯並びが気になると答えた人は、 前歯を舌で押すクセがある人がほとん どでした。舌は、口を閉じているときに 上あごについているのが正しい位置で す。慣れるまでは大変ですが 意識してみましょう。

