

ほけんだより

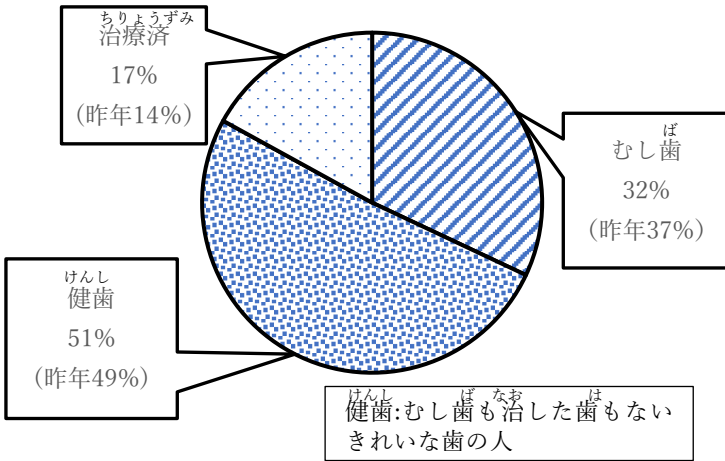
香取市立竟成小学校
令和7年6月4日発行

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯を大切にしよう

R7年度の歯科健診結果



6月になりました。来週以降に梅雨入りするのではないかと予想されています。梅雨の花と言えはアジサイを思い浮かべますが、アジサイは栄養をとる土の性質によって色が変わるそうです。酸性の土では青、中性～アルカリ性ではピンクになるのだそうです。人間も食べた物の栄養で体が作られます。しっかり栄養をとるために、よく噛めるじょうぶな歯にしたいですね。

また、暑い日には熱中症対策に帽子をかぶり、水筒を持参しましょう。

水泳学習も始まります。安全な水泳学習となるよう、睡眠を十分にとり朝食を食べ、健康診断で治療のお知らせが届いた人は受診を済ませておきましょう。

今年度、竟成小の「むし歯」がある人は全校の32%で、昨年度の37%より減りました。令和4年度の49%から比べると17%も減少し、よい傾向です。

歯科検診の後に学校歯科医の(高塚歯科医院:高塚智博)先生からお話をうかがいました。

「むし歯」の人数は年々減っており良い傾向が続いています。むし歯予防には、ていねいな歯みがきで、歯の汚れを落とすことが大切です。「歯みがきはしているが、磨けていない」とならないために、正しい歯のみがき方を身につけてください。むし歯は減りましたが、歯肉炎の人は21%と多いです。将来の歯周病予防のためにも、毎日の歯みがき習慣が大切です。

歯ブラシを上手に使って元気な歯



みがくときは、あまり力を入れないようにしましょう！

【今月の健康診断】

◆11日(水) 脊柱そくわん症(3Dスコリオ)検査 5年生 11:00～ ◆13日(金) 心電図検査 1年生 14:10～

6月10日から水泳学習が始まります。

朝、健康観察をして体温を測り朝食を食べ、【水泳カード】の「参加・見学」に○を記入、保護者印かサインをお願いします。眼科、耳鼻科、内科検診結果のお知らせが届いている人は、水泳学習が始まるまでに病院での受診をお願いします。

**朝の健康観察を
お願いします**

- 体に不調はないか
- 睡眠は十分にとったか
- 耳垢はないか
- 手足の爪はのびていないか
- 朝食は食べたか

**病気けがのある人は
主治医に相談しよう**

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



**体を清潔に
しておきましょう**

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



**睡眠を十分に
とりましょう**

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



**健康観察を忘れずに
しっかりやりましょう**

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



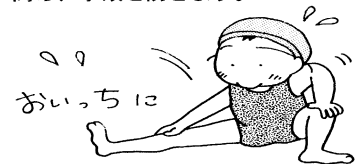
**朝食・昼食を
きちんと食べましょう**

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



**準備運動を
しっかりやりましょう**

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



**のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう**

・1日あたり
1.2L(12杯)を目安に

1時間ごとに 入浴前後や起床後も コップ1杯 必ず水分補給を 500mL 2.5本

ペットボトル コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

朝食で水分・塩分補給をしよう！！

朝、眠くて食欲がない・時間がないなどの理由で、朝食を食べない人がいます。

食べてもパンだけヨーグルトだけで、熱中症 予防に大切な水分・塩分をとらずに登校している人もいます。朝食には「おみそ汁・スープ・醤油をかけた目玉焼き」などで、水分と塩分を補給して登校できるとよいですね。

