

ほけんだより7月 がつ

令和2年7月28日 白川郷学園 保健室 NO,9

あした なつやす 明日から夏休みですね! なつやす 夏休みは せいかつ 生活リズムが くず 崩れやすいですが、 せいかつしゅうかん 生活習慣を見直し、 よ より良い せいかつ 生活リズムで せいかつ すごしましょう。 ねच्चゅうしやう よい生活リズムです かんせんしやう すごすことで、 よぼう 熱中症や感染症などの よぼう 予防につながります。 きゆうこうまえ また、 くら 休校前と そと 比べると、 げんき 外で あそ 元気よく きかい 遊ぶ へ 機会が うんどりやう 減り、 すく 運動量も すく 少なくなっているのではないのでしょうか。 なつやす 夏休み中は ちゆう 適度に てきど 運動して、 うんどう 体力を たいりよく 付け つ ましょう。

なつ げんき 夏を元気にすごすアドバイス

1

はや はや 早起きをして、 あさ 朝ごはんを かなら 必ず た 食べ、 きそくただ 規則正しい せいかつ 生活をしよう。

2

つめ つめ 冷たいもの とりすぎ とりすぎや た 食べすぎに ちゆうい も注意し、 た 食べた は ら歯をみがこう。

3

しょくじ まえ 食事の前や そと 外から かえ 帰った あと 後は、 せつけん せっけんで て 手を あら 洗い、 うがい うがいをしよう。

4

テレビや ゲーム、 おやつ おやつは じかん 時間を き 決めて。 め 目や は 歯を たいせつ 大切にしよう。

5

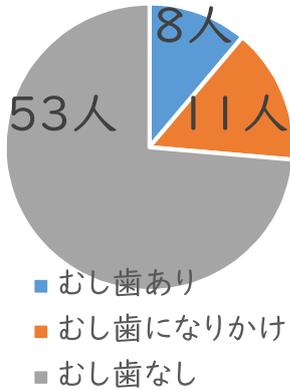
そと で 外へ すいふん 出るときは、 ときどき ぼうしをかぶり、 ねच्चゅうしやう 水分を ときどき 時々とり、 ねच्चゅうしやう 熱中症に き 気を つけ よう。

6

むし びやうき 歯など ひと 病気のある なつ 人は、 なつ 夏休み中に 必ず 必ず 受診 受診して 2 2学期に そな 備えよう。

しかけんしん けっか 歯科健診の結果

<むし歯の状況>



- むし歯あり
- むし歯になりかけ
- むし歯なし

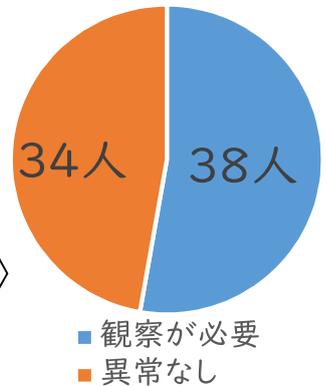


健康診断の結果をくばりました。ご覧になりましたか？むし歯は自分では治せません。むし歯があった人は早めに歯医者さんに連れていってもらいましょう。

小学生の時期は大人の歯に生え変わる時期であり、ガタガタ生えそっていない歯は磨きにくいと思います。しかし、生えたばかりの大人の歯はとても虫歯になりやすいため、生え始めからきちんと磨いてあげることが大切です。1本1本みがくつもりですみずみまでみがき、むし歯を予防しましょう。

歯肉炎は歯ぐきが腫れることです。歯にべっとりついた汚れや歯垢によって歯ぐきが腫れます。歯肉炎が進むと歯を支える骨が溶かされてしまい、歯がぬけてしまうこともあります。毎日歯みがきをきちんとしむし歯だけでなく、歯肉炎も予防しましょう。

<歯肉の炎症>



- 観察が必要
- 異常なし

おうちの人と一緒に歯のカラーテストをしよう！

親子カラーテストの薬がついた綿棒と用紙を配りました。夏休み中におうちの人と一緒に歯のカラーテストをしてみてください。そして、みがき残しはないか、すみずみまで歯みがきが出来ているか確かめてください。みがき残しがあったところは、普段の歯みがきでもみがききれないところです。気を付けてみがくようにしましょう。



～おうちの方へ～

- 健康診断の結果を記入した「からだのきろく」を配付しました。確認後、押印していただき、個別懇談の際に担任にお渡しください。健康診断の結果、受診が必要なお子さんには、受診票を配付しました。夏休みの機会に受診していただき、受診されましたら受診票を提出してください。
- 「夏休み 親子カラーテスト！」と題して、夏休み中に親子で実施する歯の染め出しを今年も実施します。お子さんと一緒に毎日の歯みがきを振り返る機会にさせていただけたらと思います。詳しくは別紙をご覧ください。
- 夏休み中は適度に運動し、規則正しい生活が送れるように、ご家庭での声かけや見届けをよろしくお願ひします。