

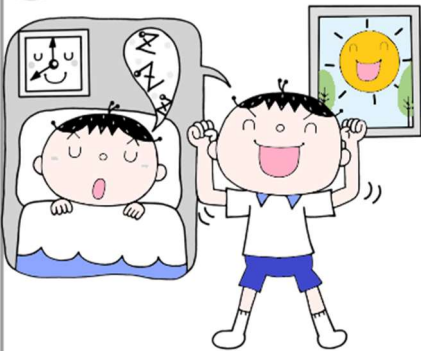
ほけんだより7月

令和2年7月28日 白川郷学園 保健室 NO.9

あした 明日から夏休みですね! 夏休みは生活リズムが崩れやすいですが、生活習慣を見直し、より良い生活リズムですごしましょう。よい生活リズムですぐすことで、熱中症や感染症などの予防につながります。また、休校前と比べると、外で元気よく遊ぶ機会が減り、運動量も少なくなっているのではないのでしょうか。夏休み中は適度に運動して、体力を付けましょう。

夏を元気にすごすアドバイス

1



はや はや お 早ね早起きをして、朝ごはんを必ず食べ、規則正しい生活をしよう。

2



つめ 冷たいもののとりすぎや食べすぎにも注意し、食べた後歯をみがこう。

3



しょくじ まえ そと かえ あと 食事の前や外から帰った後は、せっけんで手を洗い、うがいをしよう。

4



テレビやゲーム、おやつは時間を決めて。目や歯を大切にしよう。

5



そと で 外へ出るときは、ぼうしをかぶり、水分を時々とり、熱中症に気を付けよう。

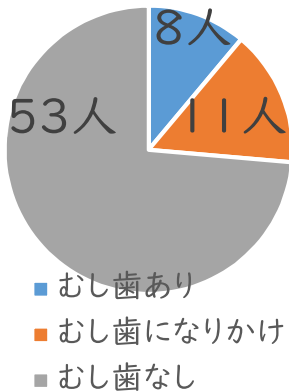
6



むし歯など病気のある人は、夏休み中に必ず受診して2学期に備えよう。

し か けんしん けっか 歯科健診の結果

<むし歯の状況>

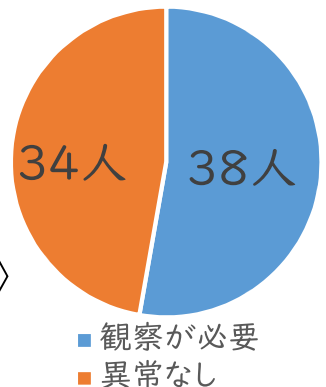


健康診断の結果をくばりました。ご覧になりましたか？むし歯は自分では治せません。むし歯があった人は早めに歯医者さんに連れていってもらいましょう。

小学生の時期は大人の歯に生え変わる時期であり、ガタガタ生えそろう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。歯にべっとりと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>



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してい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いします。