

ほけんだより

赤阪小学校
保健室
R5(2023).7.4 No.5



しかえいせいし 歯科衛生士さんによる しみがき指導 *おうちのひとと読みましょう

6月27日(火)に全学年にて、歯科衛生士さんによる歯みがき指導を行いました。子どもたちは、歯について初めて知ることに驚いている様子でした。また、昨年度までに教わったことをしっかり覚えている人もたくさんいました。

授業を受けた感想では、「砂糖がむし歯の原因になることを知った」「むし歯がない人は歯周病にならないと思っていた」「習ったことを実行しようと思う」などがありました。

7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

ジメジメした日が続いています。気温・湿度ともに高くなり、天気の変りやすいこの時期は体調もくずしやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、暑い夏を元気にすごしましょう!



今年も保健委員会の5・6年生が、長休みと昼休みに「暑さレベル」を測って放送をします。よく聞いて、熱中症を予防しましょう。

歯科検診結果報告 (6月8日に行いました) *おうちのひとと読みましょう

赤阪小学校 **むし歯がある人：42.5%**
むし歯になりかけの歯がある人：78.1%



全国平均を大きく上回っています!!

	受検者数	むし歯がある人			歯垢の付着		歯肉の炎症		むし歯になりかけの歯	
		人数	%	全国%	人数	%	人数	%	人数	%
1年	12	5	41.7	21.1	1	8.3	1	8.3	9	75.0
2年	9	5	55.6	22.7	0	0.0	0	0.0	5	55.6
3年	8	5	62.5	22.9	3	37.5	3	37.5	7	87.5
4年	14	3	21.4	20.9	9	64.3	9	64.3	13	92.9
5年	12	6	50.0	16.8	2	16.6	2	16.6	8	66.7
6年	18	7	38.9	13.6	10	55.6	10	55.6	15	83.3
全校	73	31	42.5	19.6	25	34.2	25	34.2	57	78.1

…全国平均を上回るもの 文部科学省 学校保健統計調査より

歯科衛生士さんより

低学年に向けて

まだ一人では歯垢を落とし切れていないことが多いです。お家の人に仕上げみがきしてもらいましょう。

中学年に向けて

歯の生え代わりの時期です! 噛むのも磨くのも一番難しい時期。生えたての永久歯はむし歯になりやすいのでしっかり磨きましょう。

高学年に向けて

歯の健康だけではなく、歯ぐきの健康も大切です。むし歯のチェックと同時に、歯肉の状態もチェックしましょう。



夏休みには歯みがきカレンダーを配布します。今回歯みがき指導で学んだことを実践しながら、お家で朝昼晩のしっかり歯みがきをしましょう!!

荒木歯科校医先生より



赤阪小学校のみなさんの歯の状態は、全体的にみると「むし歯」と「むし歯になりかけの歯」がかなり多いです。複数のむし歯や前歯がむし歯になっている人の、歯みがき習慣がとても心配です。

治療勧告(お知らせの紙でCに○のあるもの)となった人は、なるべく早めの受診を、Bに○がついている人は、むし歯・歯ぐきの病気の予防のための受診をおすすめします。小学生になると、仕上げみがきをしなくなりがちですが、**保護者の方も、今一度お子さまの口を見てあげてください。**

保護者の方へ

保健指導2・3・4年生（1・5・6年生は特別号でお知らせしました*HPに掲載あり）

6月の体重測定の後、保健指導を行いました。2・3・4年生の内容についてまとめましたのでよろしければご参考ください。

2年生「けがの手当て」

2年生になり、どんどんお兄さんお姉さんになってきている2年生。保健室へ来室するときも、自分の身体のことについてきちんと話すことが出来ている人がたくさんいます。今回の授業では少しレベルアップして、自分たちでけがを防いだり、けがの簡単な手当てをしたりできるように勉強しました。

学校で起こるけがとして、「打撲」「擦り傷」「捻挫」「鼻血」がよく起こっています。授業では、実際に教室や運動場のイラストを見ながら、どこでけがが起こりそうかについてみんなで一緒に考えました。



また、けがをしたときはどのような手当てをすると良いのかについて実際に救急処置のアイテムを使って考える活動もしました。

どのアイテムをどういう風に使うのか、なぜそのアイテムを選んだのかについてもしっかりと考えることが出来ていました。



授業の最後には、きちんとした手当ては「痛みを軽減させる」「早くきれいに治る」ことにつながるということも説明しました。授業で扱った手当てをこれから学校やご家庭で実践してもらえたらと思っています。

3・4年生「熱中症」

雨が降ったり急に暑くなったり不安定な天気が続いていますが、毎日元気に外で遊んでいる3・4年生。これからの季節に備えて、熱中症についての授業をしました。

授業では、熱中症になりやすい人の特徴を紙芝居にまとめて説明しました。自分たちと共通しているところはないか、自分ならどこを直すかなどについて考えました。



熱中症になりやすい人
「睡眠不足」「ごはんを三食食べていない」「暑さに慣れていない」

熱中症になった時の対応については、「レ」「ス」「キュー」という合言葉を紹介しました。



「『レスキュー』=『助ける』ってことやからか!」「それやったら覚えやすいかも!」というように、授業に意欲的に参加している様子も見受けられました。



また水分補給について、スポーツドリンクに入っている砂糖の量を説明したときには「そんなに入ってるんや」「知らなかった」というような驚きの声がたくさん上がりました。

授業が終わってからも、多くの子どもたちが「他の飲み物はどうなってるん?」と興味津々な様子でした。

あともう少しで1学期も終わり夏休みに入ります。体調にお気を付けて過ごして下さい。また、1学期に行った健康診断の結果を各家庭に終業式の日に配布予定です。各検診の結果で受診勧告となっている場合は、夏休みの時間を使って受診して頂くようによろしくお願い致します。

