



赤阪小学校  
保健室

R1.7.11 No.5

### おうちの人と読みましょう

いよいよ来週から長い夏休みが始まります。休みの間も規則正しい生活を心がけて、毎日健康で元気にすごしてください。こまめな水分補給などで、熱中症にも注意しましょう！

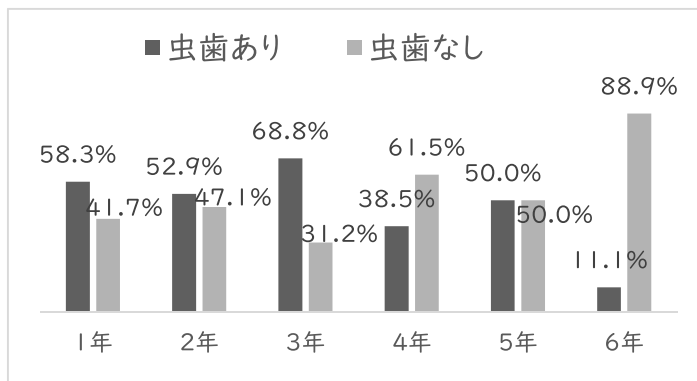
夏を元気にすごそう

### 7月の保健目標

### 歯科検診結果報告

本校では、6月6日に歯科検診がありました。学年別の結果は以下の表のとおりです。全校では45.8%の人にむし歯がありました。特に乳歯のむし歯が多いです。まだ治療を受けていない人は、夏休みを利用して早めに歯科を受診しましょう。むし歯は放っておいても絶対に治ることはありません。どんどん歯に穴があいて、ひどい状態になってしまいます。むし歯ではないけれど、歯こうや歯石が残っている人も多かったので、みがき残しがないように毎日ていねいに歯をみがきましょう。

学年別結果(赤阪小)



むし歯全国平均

1年	23.7%
2年	24.5%
3年	24.9%
4年	24.1%
5年	20.3%
6年	16.1%



### 乳歯はどうせ抜けるから…と放っていませんか？

乳歯のむし歯を放っておくと永久歯にも影響が出ることがあります。

#### ①乳歯の頃にむし歯が多いと、永久歯もむし歯になりやすくなります。

乳歯のむし歯を放っておくと、口の中でむし歯菌が増え続けます。むし歯菌が多い環境の中に永久歯が生えてくると、むし歯になる危険性は高くなります。

#### ②将来の歯並びを悪くします。

むし歯で乳歯が崩れたり、失ったりしてしまうと、空きスペースができます。いずれここに永久歯が生えてくるのですが、長期間スペースが空いていると両隣の歯が自然と寄ってきてしまいます。その結果、永久歯が生えるスペースがなくなって歯並びが悪くなってしまいます。

### 熱中症に注意しましょう！

#### 熱中症予防のコツ①

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしましょう。風通しがよく、汗をよく吸いとって、乾きやすい素材の服がいいです。

できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる！



#### 熱中症予防のコツ②

運動をしているときは、コップ1杯分ていどの水分を15~30分ごとにとりましょう！

こまめに水分をとる！



#### 熱中症予防のコツ③

とる水分は、うすい食塩水がいいです。1Lの水に、1~2gの塩をまぜたくらいがちょうどいい濃さです。

水分はうすい食塩水がいい！

