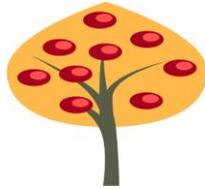


ほほえみ



平成30. 7. 13 [桑野小保健室]

もう少しで1学期が終了します。

1学期の保健室は、健康診断や体調不良、けがによる来室者が多く見られました。

児童との会話の中で、就寝時刻が遅い傾向があり、夜型化しているように思います。夏休みは生活が乱れがちです。ご家族の方の言葉かけで生活リズムを整えながら生活できるようご協力をお願いします。

いよいよもうすぐ夏休みです。梅雨明けが間近になり、気温の高い日が続きます。熱中症が起きやすい環境になりますので、脱水症状を防ぐために意識して水分補給に心がけましょう。

「健康の記録」について

平成30年度の定期健康診断が終了しましたので、結果の報告を「健康の記録」に貼付し、後日配付いたします。お子様の健康状態の確認をお願いいたします。また、受診のお勧め配付後、早速「受診終了」の報告がたくさん届いております。まだ受診していないお子さんにつきましては、夏休みを利用して早めの受診をお願いします。

*「健康の記録」裏表紙に成長のグラフがある学年は、ご記入をお願いします。

歯みがきの習慣がついてきました

今年度も継続して歯や口に関する指導を行っていきます。



桑野小児童のむし歯罹患率は、年々高くなっています。

しかし、今年度は未処置者が昨年度より減少しました。

※罹患者とは、むし歯を治した人とむし歯を治していない人の総数です。

	罹患率 %	未処置者 %	処置完了者 %
H27	57.4	29.8	27.6
H28	62.5	45.2	17.3
H29	66.2	50.3	15.9
H30	67.7	43.7	24.0

※ 100%から罹患率を引いた値が全くむし歯のない人の割合です。



◎ 「昼の歯みがき」について

1年生は6月から昼の歯みがきをスタートし、現在は全校生で取り組んでいます。ちょっとした効果ですが、「せいけつ検査」の歯みがき100%達成学級が、とても増えてきました。口、歯の衛生に関する意識が高まってきました。

◎ 「せいけつ検査」結果について

「はんかち」の所持率が低い傾向にあります。

「はんかち」はどうして身につける必要があるの？

「はんかちを持ってきなさい！ どうして忘れたの？」
とは言っても……自分で準備ができない、必要性を感じない等の理由から、つつい忘れがちになってしまうようです。
そこで、はんかちを持つ意味を考えてみませんか。

- ・ 手洗いのあと、水分をぬぐって手の清潔を保つ。
- ・ 汗をふく。
- ・ 咳が出る場合、はんかちで口を押える。(まわりにウイルスをまき散らさない。咳エチケット)
- ・ 火事の時、煙を吸い込まないように口と鼻を押さえる。
- ・ けがや出血の時、傷口を押さえて止血する等、緊急時の応急処置ができる。

※ お子さまと話し合い、前日の夜には準備しておくといいですね。

保護者の方へ ~夏季の水分補給について~

夏本番を迎え、いっそう厳しい日差しが照りつけるようになりました。熱中症予防については引き続き励行をお願いしていますが、夏休みを控えて再度、主要対策としての水分補給について、ご確認いただければ幸いです。

水分補給の主なポイント

◎運動などで発汗が多い際には塩分補給も



◎少量ずつ、回数に分けてこまめに

◎糖分や炭酸は控え、水・お茶を中心に

とりわけ、補給のタイミングについては、のどのかわきを感じたときには、体内の水分がすでに不足している状態と考えられることから、『予防』の意識を強くもつことが大切です。「外出する前」「運動する前」「就寝前」など、いろいろな行動の前に水分をとっておくという習慣をつけていただければと思います。

