

# ほほえみ

桑野小保健室 R5.7.12



・・・保護者の皆様へ・・・

- ◎ 定期健康診断は、児童の健康管理はもちろんですが、教育として、子ども自身の学習の機会でもあります。自分の体の状態を知って、健康課題を発見し、生活改善に取り組む姿勢を育みます。
- ◎ 夏休みを迎えます。生活習慣の大きな乱れが無いよう、お子さまへ言葉かけをお願いいたします。

## 自分の健康・成長を確認できる健康診断

今年度も定期健康診断が無事に終了しました。保護者のみなさまのご理解とご協力ありがとうございました。「結果の報告」につきましては、「健康の記録」を通して結果一覧表を配付させていただきます。児童の皆さんは、自分の健康診断の結果をおうちの人といっしょに確認しましょう。また、結果を通して日常の生活習慣を振り返り、改善できることは親子で話し合って実践化につなげましょう。

(テレビやゲームの見方や時間、歯みがき習慣等)

※ 健診終了項目の中で、さらに詳しい検査をお勧めする児童に対しては、すでに個別通知が済んでおります。夏休みを利用して早期受診をお勧めいたします。

【本校では、歯科検診結果通知から、このような取り組みを行っています】

① 「自分の歯の状態を確認、把握しよう」



② 「自分の歯や口の中の健康のために、自分の生活をどう改善していくか考えよう」



「自分で決めた②を実践してみよう」



「自分の生涯を見据えた健康観に繋がり、めざせ！8020健康な歯」

むし歯は無いと思っていたけど、むし歯があったし、歯垢も付いていた。

- 1 早めにむし歯の治療をしなくちゃ！
- 2 ていねいに歯みがきをしようかな！

夏休みに、むし歯の治療をするよ！  
かがみを見ながら、毎日ていねいにみがいて、歯垢を落とそう。歯周病予防にもつながるしね。



### 歯科検診結果のお知らせは、お手元に届いていますか

歯科検診の結果は、全員に通知しています。「異常なし」に○がついている場合には、今回は特に異常がありません。継続して歯と口の健康に気をつけましょう。受診が必要な場合には、早めに診察を受けましょう。

### 児童保健委員会では、早期治療を呼びかけています。

- ◇全校児童検査者数 326人
- ◇むし歯のない人（健全歯者+治療完了者） 217人
- ◆むし歯がある人 109人



※疾病治療済の報告が届いておりますが、夏休み明けに「健康の記録」へ押印します。

大人になってから気づいたのでは、遅いのです。歯と口の健康を守るためにできることを、今から始めましょう。

◎3年生では、「乳歯」にも、実は大切な働きがあることを学びました。「乳歯のむし歯」も治さなくちゃ！と、歯医者さんに行ってくれる子どもたちが多くなっています。

### 油断しないで、引き続き感染症予防の心がけを！

新型コロナウイルス感染症は、5類になりましたが、第9波を迎えたと言われております。小児では、ヘルパンギーナ等の感染症罹患も増えています。

#### 学校の子もたちの生活の様子は…

- ・ 清潔検査の結果では、「ハンカチ」を忘れる児童が増えてきました。
- ・ 手洗いの習慣が薄れてきました。

児童保健委員会のメンバーがこの状況を心配しています。

家庭でも学校でも、感染予防には心がけていきましょう。

### 「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよ。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？  
体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量です。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

#### ポイントは「のどが渴く前」

- のどが渴いてからだど、つつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



子ども達がむし歯治療率の  
目標を立てました。

むし歯治療率目標は、 **70%達成!!**

**現在の治療率は、13%です**

