

# ほけんたんより7月

R6.7 大里南小保健室

7月のほけんもくひょう

夏を健康にすごそう。  
規則正しい生活をしよう。

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。どんなふうにすごそうかな・・・と考えるだけでもワクワクしてきますね。夏休みをたのしくすごすには、元気がいちばん大切です。けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をいっぱいつくってくださいね。



## 夏休みを健康にすごすために・・・

**た** べたあとの歯みがき、わすれずに！  
とくに夜のはみがきががんばろう。



**の** みすぎ、たべすぎにちゅういして！  
とくにさとうの入った冷たいものにちゅうい。

**し** っかり食べよう、朝ごはん！  
朝ごはんは一日のエネルギー。



**い** つも、からだをせいけつに！  
手あらい・汗のしまつをわすれずに。



**な** んでも食べて夏バテをふせごう！  
量がすくなくても、多くの種類を食べよう。

**つ** よく冷やしすぎない、クーラーで...！  
クーラーの温度を冷やしすぎないようにしよう。

**や** すみのうちに、病気のちりょう！  
まだ治療していない人は、休み中に治療しよう。

**す** いみんなたっぷり、早ね・早おき！  
夜ふかしにちゅうい。



**み** んな元気に、外あそび！  
ぼうしをかぶって、水とうもわすれずに。

## ねつ ちゅうしょう 熱中症 重 症 度 と 対 応

けいしょう 軽症	ちゅうとうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p> <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p> <p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p> <p>ただちに119番</p>

重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。



もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

R 6 定期健康診断結果です。むし歯と視力低下にご注意を！



## 1 歯の検査結果

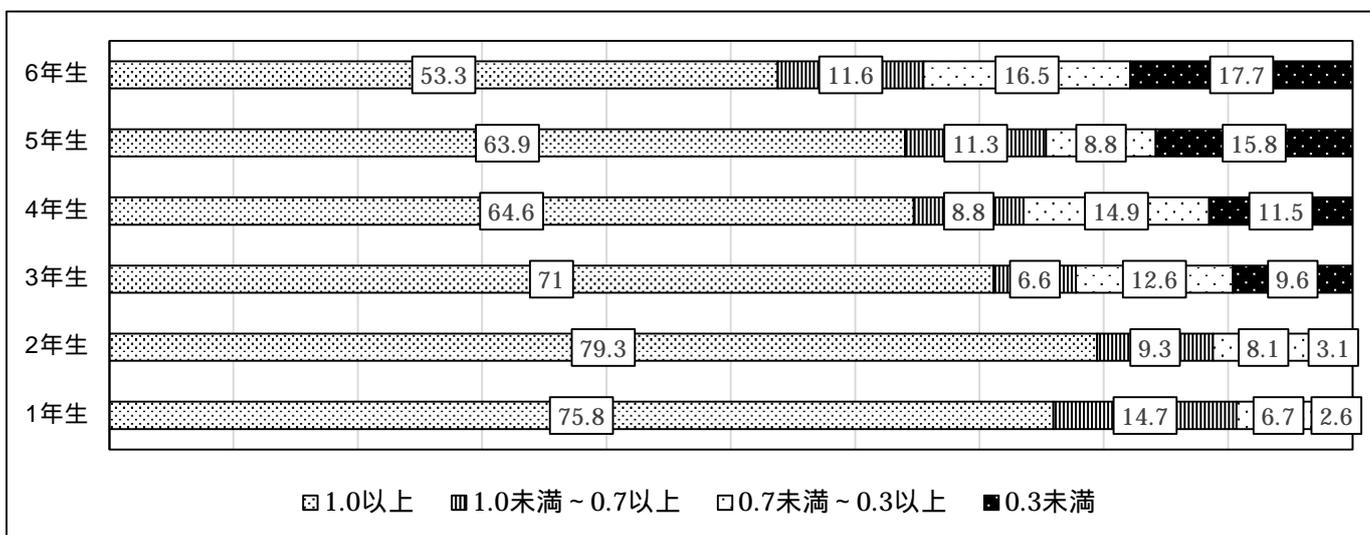
	むし歯なし	処置完了	むし歯あり
1年生	73人(48.7%)	10人(6.7%)	67人(44.7%)
2年生	115人(71%)	14人(8.6%)	33人(20.4%)
3年生	62人(36.9%)	28人(16.7%)	78人(46.4%)
4年生	108人(71.5%)	23人(15.2%)	20人(13.2%)
5年生	45人(28.1%)	44人(27.5%)	71人(44.4%)
6年生	133人(81.6%)	21人(12.9%)	9人(5.5%)
全体	536人(56.2%)	140人(14.7%)	278人(29.1%)



令和6年度、歯科検診の結果です。全体的にむし歯のない人の方が多いですが、約3割はむし歯があるという結果となりました。

永久歯のむし歯はもちろん治療しなければなりません。乳歯のむし歯も、歯並びに影響を及ぼしたり、永久歯が発育不全になることもあります。乳歯でも永久歯でも、むし歯になってしまったら歯科医を受診するようにしてください。

## 2 視力検査結果



高学年になるにつれて、視力低下の児童が増えてきます。子どもの視力低下は、早めに受診すると回復することもあります。視力が「C」以下と診断されたお子さんは、早めに眼科を受診するようにしてください。また、この機会にテレビやゲーム、携帯電話とのつきあい方をご家族で考えてみませんか？テレビを見るときは、なるべく離れて座ってから見る。携帯やゲームは、30分以上続けてやらない。遠くの景色をながめる。目の運動をする。などして視力低下を防いでいきましょう！

テレビやゲーム、携帯電話の使用時間が長ければ長いほど視力低下につながります。家にこもりがちになるとお菓子や甘い飲み物をとりすぎてむし歯や肥満傾向になってしまいます。

生活リズムを整えて、楽しい夏休みを！（\*^^\*）

治療・通院は



夏休みの間に！