

ほけんだより 6月

令和5年 6月 9日 第3号
南城市立玉城小学校 保健室

6月の保健目標

〇 けがをふせよう

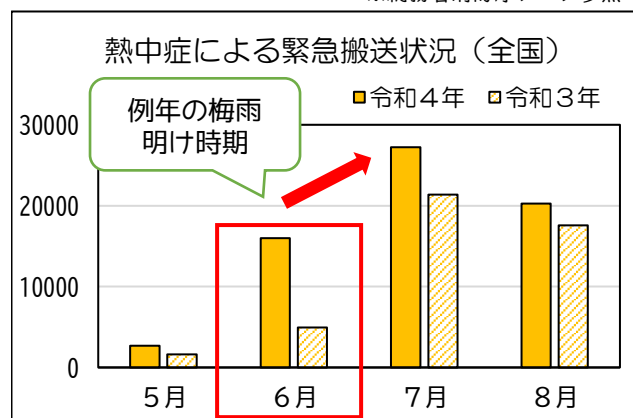
梅雨に入り、湿度が高い日が続いています。体育や休み時間など、汗をたくさんかきます。これから夏にかけて日差しも強くなってきますので、熱中症予防をしっかり行いましょう。また、雨の日には廊下が滑りやすくなっています。ケガをしないように気を付けて行動しましょう。



そろそろ熱中症にご用心！！

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。沖縄県では、例年6月下旬～7月上旬に梅雨明けとなります。ジメジメな蒸し暑さから日差しの強い暑さとなり、熱中症の危険が高まります。また、室内での冷房環境と室外の暑さとの気温差によって体調も崩しやすくなります。まだ体が暑さに慣れていないと熱中症を起こしやすくなります。こまめな水分補給と日陰での休養を取りながら、外で遊ぶようにしましょう！また、学校では外で活動するときは熱中症予防のため帽子の着用を指導しています。

※総務省消防庁データ参照



全国的に見ても、6月から緊急搬送の件数が上昇しているのがわかります。全国よりもひと足先に梅雨明けをする沖縄県では、6月から熱中症予防に取り組みましょう。毎日の水とうと帽子の持参をおねがいします。



あせを吸収した衣服を着たままでいると…

衣服があせを吸収する量には限界があり、あせをかいたままですと、べたついて不快に感じます。また、あせは蒸発するときに、体温をうばっていきます。特に、冷房をかけた室内では急激に体を冷やし、体調をくずすことがあります。



プール学習も始まっています

6月5日（月）からプール学習がスタートしています。楽しく安全に活動できるよう、ご家庭でもご協力をよろしくお願いします。

入水前の健康チェックをお願いします！！



☑チェックをつけよう！

- 目や耳、鼻に病気はありませんか？（結膜炎・中耳炎など）
➡病気がある人は、早めに主治医に相談してください。
- うつる病気はありませんか？（水イボ、とびひ、アタマジラミなど）
➡治療しないとプールに入れません。
- 化膿しているケガや乾燥していないアトピーはありませんか？
➡傷が乾燥し、かさぶたができるまではプールに入れません。

アタマジラミに注意！

アタマジラミは、頭髪に寄生して血を吸います。吸われると強いかゆみが出ます。



アタマジラミ
(2～4mm)

感染経路

- 帽子やクシ、タオルなどの貸し借りによる物を介した感染
- 頭がふれ合うことによる直接感染
- ※頭髪の不潔が原因ではありません。
- ※水の中ではほとんど感染しません。

たまご
(約0.5mm)

※プール学習期間中の定期的に点検をお願いします。シラミ発見した場合は入水を中止し、学級担任までご連絡ください。ご家庭で駆除が済みしたら『駆除完了』の連絡もお願いします。



6月4日～10日は歯と口の健康週間
歯は一生の宝物です！むし歯の治療は早に行いましょう！

続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

ほけんだより 6月

令和5年 6月20日 特別号
南城市立玉城小学校 保健室

6月5日～30日は 歯と口の健康旬間になります



本校では、6月5日～30日を歯と口の健康旬間と称して、学級での保健指導や歯みがき点検、歯ブラシチェックなど児童保健委員を中心として、さまざまな活動を行っています。むし歯の早期治療や正しい歯のみがき方の定着に向けて全校児童で取り組んでいます。

6年生は、全国小学生歯みがき大会に参加しました！！



鏡を使って、自分の
歯肉を観察したり、
デンタルフロスを使っ
て歯こうを取り除いた
りしたよ！



- ★6年生は動画を見ながら、歯ぐきの病気や歯こう（プラーク）のこと、正しい歯のみがき方、デンタルフロスの使い方などを学び、自分の歯と口の健康について考える機会となりました。
- ★各学年でも歯についての知識や正しい歯のみがき方について学習をしています。
ご家庭でも取り組める内容や情報を掲載した、保護者向けお便りもありますのでぜひ、ご覧ください。



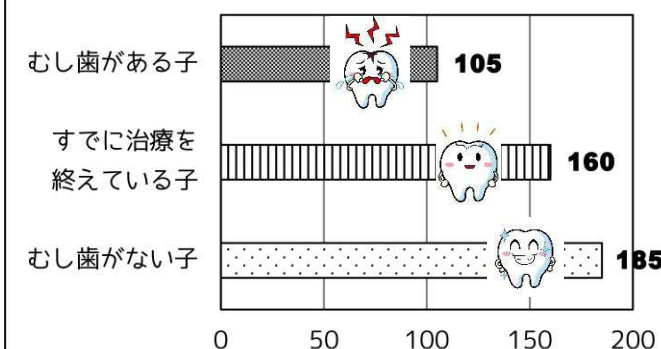
6年間むし歯ゼロの6年生9名です！こどもの歯（乳歯）からおとなの歯（永久歯）に生え変わる時期にむし歯ゼロを保つことはとても素晴らしいことです。



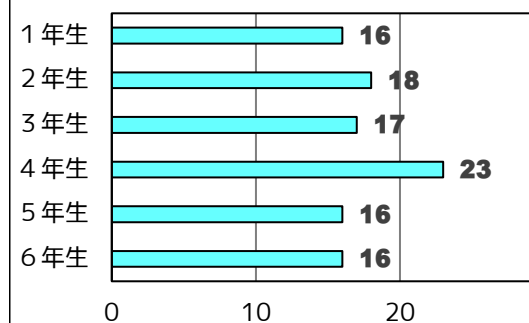
* 歯科健診の結果からみえる歯と口の様子 *

学校歯科医の加藤先生から、コロナ禍明けによる児童の口腔環境の乱れが気になるとお話がありました。本校の児童もむし歯がある子が少し増加し、去年からむし歯を治療していない子もみられました。また、歯垢の付着がみられる児童も多く、正しいみがき方の指導や食後の歯みがきの定着が必要だと感じました。

今年度の歯科健診結果（人）



学年別むし歯児童数



★学年別におむし歯の治療が必要な児童の数を保健室の掲示コーナーにも載せています。特に高学年は、永久歯のおむし歯があり早期治療が必要となっています。低学年でも、乳歯から永久歯に生え変わるととても大切な時期になりますので歯科医院での相談をお勧めします。今年度は、全児童がおむし歯の治療を終え、“むし歯ゼロ”を目指して取り組みを行っていきたいと考えていますので、ご協力よろしくお願いします。

今回の健診で「むし歯あり」と診断された児童は早めの受診をお願いします。また、お手数ですが、受診後は治療報告書（受診結果用紙の下）を学校まで提出をお願いします。

