



令和5年7月
一宮市立西成小学校



なつやす げんき あんぜん
夏休みも 元気に 安全に!

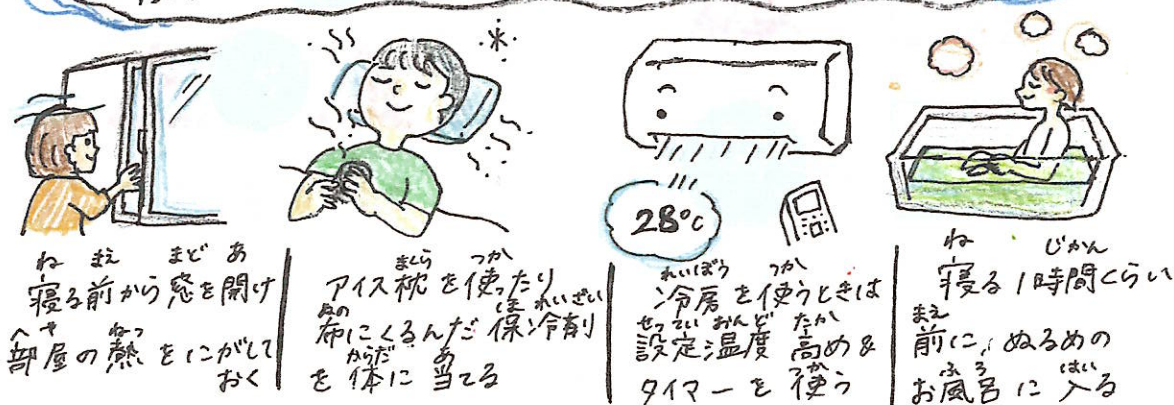
もうすぐ夏休みですね。次の日も休みだからと「早く寝なくていいや!」「早起きしない!」と思っている人へ!夜ふかしや朝寝坊を続けると、からだの中にあり、生活リズムをととのえる「体内時計」がずれてしまいます。すると、学校が始まってからも早寝早起きがしにくくなってしまいます。できるだけ、学校がある日と同じリズムで生活しましょう。早起きすると、時間によゆうができます。読書や散歩をしたり、朝ごはんをゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しむのもおすすめです。

がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう

今年の7月7日は「小暑」、23日「大暑」といい、季節を表します。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。つまり、熱中症になりやすい時期が来たということです。水分や塩分が足りなくなったときや、体調がよくないとき、すいみん不足のときは熱中症になりやすいです。大切なので、何度も言いますよ!生活リズムをととのえて、お茶やスポーツドリンクで水分と塩分のほきゅうも忘れずに!

ねどる よる ため
寝苦しい夜に 試してみよう! ぐっすり眠れる コツ



保護者の方へ

今年度の歯科検診結果です!

歯・口腔の状態(人)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
むし歯あり	9	7	5	12	3	1
永久歯むし歯あり	0	1	2	1	2	1
軽度歯肉炎あり	7	14	10	15	24	22
歯肉炎要受診	3	3	2	6	8	18
歯垢付着要受診	8	16	8	26	18	34

本校児童の永久歯むし歯所有者率は、本年度2.2%であり、昨年度の6.2%に比べて減少しました。永久歯のむし歯を防ぐためには、「フロケア(歯科に定期受診し、手入れをしてもらうこと)」と毎日の「セルフケア(歯みがきで歯の手入れを行うこと)」の両方を行っていくことが大切です。

歯肉炎については、要受診となった児童が今年度は12.4%であり、昨年度の13.1%に比べて少し減少しました。しかし、28.5%の児童は軽度の歯肉炎を指摘されています。歯肉炎は、歯周病の初期段階で、歯ぐきに炎症が起きている状態です。痛みがなくても、放っておくと症状が進行していきます。歯垢の除去と歯ぐきのマッサージが重要です。歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先を当て、1本ずつ細かく優しくみがくことを続けければ、症状は治まってきます。今後も、仕上げみがきやフロスの使用など、お子さんの歯みがきのご支援をよろしくお願いいたします。

「くすり」について お子さんと確認をお願いします!

①内服薬について (ほけんだより4月号にてお知らせしています)

保健室では、内服薬を使用することはありません。児童が持参した医薬品については、原則、児童自身で管理・服薬となります。

※持参薬がある場合には、担任に連絡帳等でご連絡ください。服薬時に担任等が見守ることは可能です。

②薬の正しい使い方について

