

# ほけんだより 7月

令和5年7月3日  
城北小学校 保健室  
No.4

7月の保健目標

夏を元気にすごそう

熱中症予防のために…運動前にチェック！



あさ 朝ごはんは食べたかな？



たいちょう もんだい 体調は問題ないかな？



すいぶん 水分はとったかな？

## 暑いときこそ「はだ着」のフシギ

いよいよ暑さも本格的になってきました。強い日ざし、高い気温と湿度。少しでも涼しく過ごしたいものですね。そこでおすすめなのが「はだ着」です。「はだ着」は汗を吸い取ってくれるので、体と服の間の湿度を下げることができ、涼しく感じられます。また、汗によるべたつきがおさえられて、あせもなどの皮膚トラブルにもなりにくいです。



汗には体の熱をさます役割がありますが、「はだ着」はその効果をアップさせてくれます。1枚でも少ないほうが涼しいから…と考えず、暑いときこそ「はだ着」がおすすめです。

### 定期健康診断について

歯科健診を6月7日、15日に行いました。全体でむし歯のあった児童は、**119人**でした。早めに医師への相談・治療をお済ませください。要注意乳歯や歯垢の付着、歯並び等についても、今回お知らせが届いている場合は、一度かかりつけ歯科医師にご相談ください。今回お知らせのなかったお子さんも、口腔内の健康を保つため、継続的な定期健診をお受けください。

定期健康診断では、提出物等のご協力ありがとうございました。病気や異常の疑いのあったお子さんには、「結果のお知らせ」をお渡ししています。早めに医療機関への受診をお願いします。なお、「異常なし」の場合は通知いたしません。ご不明な点等がありましたら、保健室までお問い合わせください。

# 学校歯科巡回指導がありました

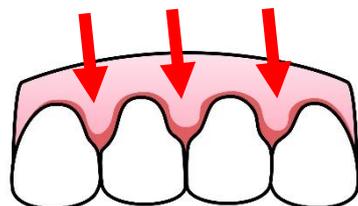
学校歯科巡回指導とは、さいたま市教育委員会が行っている事業の1つで、3年間で市立全小学校を巡回しています。本校には6月2日に、歯科衛生士さん2名が来校し、6年生を対象にした『歯みがき名人になって、健康な歯肉をつくろう』という特別授業を行いました。歯肉の観察方法や歯肉炎の見分け方、原因とその治し方等を教えてくださいました。内容の一部を紹介します。

## ◆歯肉炎とは

歯肉炎とは歯ぐきの病気で、ひどくなると歯が抜けてしまうこともあります。痛みがないので気づきにくいですが、歯肉の形や色等をよく見ることで、自分で気づくことができます。歯肉炎の原因はむし歯と同じくプラーク（歯垢）です。正しい歯みがきをすることで、歯肉炎も予防できます。

## ◆歯肉炎になると

色 …赤っぽい  
形 …丸い  
固さ…ブヨブヨ  
出血…血が出る



## ◆歯みがきのポイント

- 歯ブラシの毛先を歯にきちんとあてる
- 軽い力でみがく
- 小さざみに動かす



## ◆児童の感想

- 一本一本でいねいにみがくことが大事だと思いました。
- 思っていたよりも歯がきたなかった。みがいたあとは歯がツルツルになった。
- 鏡を見ながら、今日教わった歯みがきを続けていきたい。
- 歯についているプラーク（歯垢）は菌のかたまりで、軽い力でみがくと落とせることが分かった。