



令和5年6月9日
 横浜市立左近山小学校
 校長 徳留 勇
 養護教諭 石綿由美子

きれいな紫陽花の花が咲き始めました。これから梅雨の時期に入っていきますので、健康管理には十分気をつけてください。

梅雨時も健康に過ごすために

<p>熱中症 に注意</p> <p>まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。</p>	<p>紫外線 に注意</p> <p>雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。</p>	<p>食中毒 に注意</p> <p>原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。</p>	<p>寒暖差 に注意</p> <p>蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。</p>
---	--	--	--

歯科検診の結果

人数

学年	検査人数	むし歯がある人		要注意乳歯がある人	むし歯のまったくない人	治療済みでむし歯がない人
		乳歯	永久歯			
1年	64	10	1	0	45	9
2年	70	9	2	1	50	9
3年	93	20	12	4	36	29
4年	86	10	6	3	57	12
5年	107	18	19	4	38	36
6年	90	3	5	1	68	15
全校	510	70	45	13	294	110

むし歯のある人 乳歯 13.7% (昨年度 13.0%) 永久歯 8.8% (昨年度 7.6%)

歯科校医からは、低学年のむし歯が増えているというお話がありました。マスクをつけることが多かったため、口の中をケアするという意識がうすれてしまっているのかもしれない。

「歯の衛生週間」を機会に、もう一度お子さんのはみがきや間食を見直してみてください。



6月のほけんもくひょう

は じょうぶな歯をつくろう



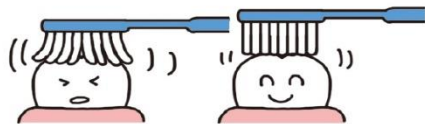
なんどもおさらい!

歯みがきのキホン

クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの 1/3 くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

もくひょう
6月の保健目標

は じょうぶな歯をつくろう

よくかむと、どんないいことがある？



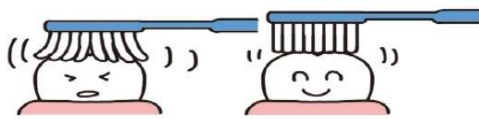
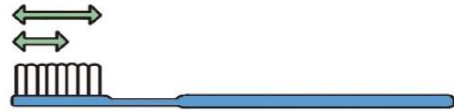
なんどもおさらい!

歯みがきのキホン

クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さきみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

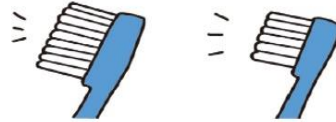


Q2. みがくときの力の強さは？

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



〔こたえ〕 Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①、Q5…②