

元気いっぱい!

6月号



天久小学校保健室 平成30年6月発行

今月の
保健目標

は たいせつ
☆歯を大切にしよう

6月は「**歯と口の健康月間**」です。お口の健康についてじっくり考える1ヶ月にしましょう。

最近、水泳学習の後に、体が冷えて、寒がる人が増えています。どんな気温にも対応できるように、着脱しやすい薄手のパーカーやカーディガンなどを一枚もって登校してね^^

平成30年度 歯科検診の結果



	むし歯なし	治療済み	むし歯あり
1年生	116 人	10 人	29 人
2年生	88 人	18 人	23 人
3年生	101 人	28 人	30 人
4年生	88 人	23 人	23 人
5年生	113 人	26 人	21 人
6年生	97 人	20 人	11 人
計	603 人 69.9 %	125 人 14.5 %	137 人 15.9 %

今年度のむし歯りかん率（治療済み+むし歯あり）は、**30.4%**でした。

平成28年度のむし歯りかん率と比べると、**全国48.8%、沖縄65.6%**なので、天久小のお口の健康状況は、全国レベルを上回るとも素晴らしい結果だということがわかるかと思えます。

これからも、歯みがきやむし歯予防の習慣を身につけてお口の健康を守ろう!

むし歯を治した人は「治療報告書」を出してね☆



未来の自分のために めざせ8020

80歳になっても自分の歯が20本以上あるのが8020。歯が20本以上あれば、よく噛める! つまり、いつまでも自分の好きなものを楽しく食べられるのです。

平成28年度の厚生労働省の調査では、8020達成者は51.2% (75歳以上、85歳未満の数値から推計)。なんと2人に1人は達成できています。みなさんもこの波に乗れますように。そのためには、今日から「毎日のていねいなケア」をがんばりましょう。

歯を残したいのはどうして?



学校用歯ブラシが古い人は交換してね



歯ブラシ選び
毛先がつかう
歯みがき粉のつけ方

歯ブラシの持ち方
えんぴつを持つように軽く



毛先の当て方
歯の面にまっすぐあてます

動かし方
力を入れずにこちょこちょと細かく

みがく時には
10本20回が目安

みがき終わったら
ツルツルになったか舌で確かめよう

これって、なんで歯にいいの?

◇食物繊維が多い



よくかむので、歯の表面をきれいにします
・干しいたけ
・ごぼう
・レタス
・切干大根。きのご類



歯ぐきに刺激を与えて、歯周病を予防します。唾液がよく出るので、口の中がきれいになります
・さきいか
・みりん干し
・たくあん
・フランスパン

◇カルシウムが多い



歯の質をよくします
・乳製品
・小魚
・大豆
・小松菜

カルシウムの吸収をよくするビタミンDも一緒にとろう!
ビタミンDが多いのは、魚介類やきのこ類

高熱や嘔吐で早退する人が増えています!

この週末に体調をくずし、39度以上の高熱で早引きする人が増えています（主に5年生・1年生）

嘔吐をくり返す子もいます。インフルエンザの報告はまだありませんが、兄弟のいる人や、部活動・塾などで他校と交流がある人は十分にお気を付け下さい!

ウイルスが好きなのは?



好き嫌いが多い子 夜更かしている子
運動をしない子 手洗い、うがいをしない子

おうちの人と一緒によんでね☆

気をつけよう！熱中症

○熱中症とは・・・体温をコントロールする働きがくわっておこる身体の障害を総称して熱中症という。

野外だけではなく屋内でも熱中症になる！！

○熱中症の症状

頭痛、腹痛、めまい、耳なり

・・・・・・比較的軽い症状

↓上の症状にくわえて

高体温、大量の発汗または発汗が異常に少ない、
吐き気、けいれん、視覚異常（軽度）、
意識障害（ボーッとする、返事ができない等）、
血圧低下・脈拍の異常

重症になると
これらの症状がでてくる



○熱中症を防ぐには・・・

*こまめに水分をとる

→0.1%食塩水（コップ1杯に塩を軽くひとつまみ）や麦茶などがオススメ！

*外で遊ぶときはぼうしをかぶる

*日差しの強い時間帯（11時～2時くらい）にはなるべく外に出ない

*長時間直射日光を浴びず、風通しの良い場所で休む

→体を水でぬらし、風を送るのもよい！



○熱中症の応急処置

1. 風通しが良い日陰や冷房の効いた所に運び、衣類をゆるめて楽にする
2. 本人が楽な体位にするが、顔面が蒼白で脈が弱いときには、足を高くする
3. 意識があり、吐き気や嘔吐などがなければ、水分補給をおこなう。
(スポーツ飲料や経口補水液などが好ましい)
5. 皮膚が冷たいときや震えがあるときには、乾いたタオルなどで皮膚をマッサージする
6. 意識のない場合は、一次救命処置（心肺蘇生法とAEDを用いた除細動）を行う



症状が続き、回復しないときはすぐに病院へ



【熱中症のときにはここを冷やそう！】



露出した肌を水をかけて、うちわなどであおくのも効果的。

