

ほけんだより 7月

令和4年 7月1日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子

じどう みな
児童の皆さんへ

まいにちあつ ひ つづ
毎日暑い日が続いています。こまめに水分補給の時間をと
るなど、熱中症に注意して活動していますが、たいいく じゆぎょう
や休み時間のあと、「暑くて気持ちが悪い」と言って保健室に
やってくる子もいます。暑さに負けず健康に過ごすためのポ
イントを確認しましょう。

あつ なつ げんき す 暑い夏を元気に過ごすポイント

1 ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

ねっちゅうしょう ば あい いのち お きけん
熱中症は、ひどい場合には命を落とす危険があります。

・こまめに水分をとりましょう

…「のどがかわいたな」と感じたときには、もうすでに体の水分が足りなくなっている状態です。「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

・暑さに応じた服装をしましょう

…涼しい服装を心がけ、汗を吸いやすい素材の服を着ましょう。外に出るときは、帽子をかぶり、直射日光から頭を守りましょう。

・こまめに休憩をとりましょう

…暑さや疲れを感じたら、涼しい場所で休憩しましょう。また、寝不足で疲れがたまっていると熱中症を起こしやすくなります。十分に睡眠をとるようにしましょう。



2 ふちょう き つ おなかの不調に気を付けよう

アイスやかき氷、ジュースなど、冷たいものを食べすぎないように気を付けましょう。冷たいものを食べすぎると、胃や腸のはたらきが悪くなり、おなか痛くなったり、下痢になったりします。

3 れいぼうびょう びょう き つ 冷房病（クーラー病）に気を付けよう

暑いときに、冷房のきいた部屋に長い時間いたり、涼しい場所と暑い場所を何度も行き来したりすると、体のなかで体温の調節がうまくいかなくなります。その結果、だるい、頭が痛い、食欲がないなど、体調が悪くなることを冷房病（クーラー病）といいます。冷房の温度を下げすぎない、冷房の冷たい風に直接当たらないようにするといった対策をしましょう。

保護者の皆様へ

日頃より、感染対策等にご協力いただきありがとうございます。
暑い日が続いています。熱中症の予防を学校でも徹底してまいりますので、ご家庭でも注意事項をお子様と確認していただけたらと思います。

今月は、5月末に実施した歯科検診の結果をお伝えします。

歯科検診の結果をお知らせします

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
受検者数	68名	51名	50名	51名	39名	30名
未処置の虫歯あり	5名	8名	6名	14名	7名	3名
DMFT指数	0.16本	0.58本	0.48本	0.94本	0.97本	0.47本

※さくら学級のデータも各学年に含まれています。

DMFT指数とは：「D」 decayed（むし歯）、「M」 missing（むし歯が原因で抜去された歯）、「F」 filled（むし歯が原因で処置された歯）、「T」 teeth（歯）という意味があり、今までむし歯を経験した歯の数をDMF歯数と言います。DMFT指数は、集団の一人当たりのDMF歯数の平均値を示しています。例えば富士見丘小の1年生の場合、むし歯になったことがある歯が、平均すると一人0.16本あるということになります。

DMFT指数をみると、4・5年生でむし歯を経験した歯数が多くなるのが分かります。これは、乳歯から永久歯への生え変わりと関係していると考えられます。

歯の生え変わりの時期は、むし歯になりやすいと言われていています。その理由としては、乳歯と永久歯が混在しているため磨きにくいこと、生え始めの歯は表面のエナメル質が弱くむし歯になりやすくなることなどがあげられます。歯の生え変わりは、6歳ごろから始まりますが、4・5年生はちょうど奥歯が生え変わる時期です。奥歯は、前歯と比べて磨きにくいので、奥歯が生え変わる4・5年生はむし歯が増えると考えられます。

歯磨きは丁寧に磨く習慣をつけることが大切です。1年生の頃から、

- ① 一本ずつ丁寧に磨くこと、
- ② 歯ブラシを歯の表面に対して直角に当てて磨くこと

を意識できるよう、ご家庭でもお話しいただき、歯磨きの様子を見ていただけたらと思います。



上履きの寄付をお願いします

学校では、忘れてたり汚れたりした時のために予備の上履きを置いていますが、現在不足しています。20.0～23.0 cmの上履きで、まだ履ける状態のものがありましたら、寄付していただくと大変助かります。油性ペン等で上履きに記入してあるお名前を消していただき、お子様を通じて、保健室にお持ちいただけたらと思います。

ご協力よろしくお願ひいたします。