

ほけんだより

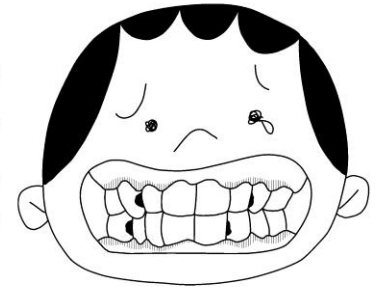
令和5年 6月号
所沢市立泉小学校
保健室

がつよか とおか
6月4日～10日は

はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康習慣

むし歯と歯肉炎

歯を毎日みがかなかったり、あまいものをダラダラと食べていたりする習慣を続けると、歯に痛みが出る「むし歯」や、歯ぐきが赤くはれて血が出る「歯肉炎」になります。「むし歯」や「歯肉炎」はひどくなると歯を失うことにつながります。



歯科健診が続きます(1～3年生:20日)。むし歯などはありませんか。むし歯は歯医者と先生で治す病気ですが、プラークや歯肉炎は、ていねいな歯みがきで治す(とる)ことができます。ぜひ上手な歯みがきの仕方をおうちの方と確認しましょう!月末には「歯みがき調べ(2年生は学級活動で実施)」を予定しています。

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 熱中症とは?

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を(はげしく運動したときは塩分も)とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気 大量のあせ



ねっちゅうしょう おも しゅうじょう
熱中症の主な症状:めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しよう、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

保護者の方へ

- ◆定期健康診断の結果を順次お渡ししています。異常(疑い)があった場合は、耳鼻科・眼科は特に、水泳学習前の受診をお勧めします(配慮事項がある場合があります。)
- ◆歯科健診でむし歯(疑い含む)が見つかった場合は、できるだけ早めに受診してください。経過観察は歯科医の判断で行いましょう。※経過観察の場合でも黄緑色の受診報告を提出していただけます。歯科医にかかっている旨、お知らせください。
- ◆水泳学習が始まります。十分な睡眠と朝食を必ずとり、登校させてください。
- ◆定期予防接種について、受け忘れのないようご確認ください。

予防接種	標準的接種年齢(対象年齢)
日本脳炎(第2期)	9歳(9～13歳 誕生日の前日まで)
二種混合	11歳 (11～13歳 誕生日の前日まで)

■予防接種についてのお問い合わせ■

所沢市保健センター健康管理課
電話 04-2991-1811
メール z-kenkokanri@city.tokorozawa.lg.jp

たいせつ 【大切なこと】

- 1 朝食(バランスよく食べると水分と塩分が十分にとれます。)
 - 2 こまめな水分補給(学校生活ではお茶・お水で十分補給できます。汗をかく前に飲みましょう。)
 - 3 規則正しい生活(睡眠を十分にとりましょう。)
- ※外ではマスクを外しましょう(危険が高くなり、顔色が見えなくて気づきにくいのため)。