



ひだまり



日光市立鬼怒川小学校

保健だより 7月号

熱中症を
予防しよう！

6月も終わり、今年もあっという間に半年が過ぎてしまいました。まだ、あまり夏を感じるような暑さの日は少なく、朝晩は少し涼しいと感じる日もあります。しかしながら湿度が高く、蒸し蒸しとする日も多く、熱中症には要注意です。服装に注意して、水分をしっかり摂る

ことを心掛け、暑さに負けずにこの夏を元気に過ごしましょう。

そして、今月末には待ちに待った夏休みが始まります。家での手伝いごとや学習のルールを決め、普段出来ないことにチャレンジして欲しいと思います。今からお子様と一緒に少しずつ夏休みの生活について、話し合ってみるのも楽しいかもしれませんね



7月のつぶやき

「うわあ、すごい色！
「赤いところ、青いところある！」
「べろまでまっさおだ！」
「朝、みがいてきたのに・・・」

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」でした。それに合わせて学校でも、歯に関する授業や歯ブラシチェックを実施しました。毎年のことながら、歯の染め出しをして真っ青に染まったり、赤く染まったりした歯を見るのは、随分驚きのようです。全部の歯をきれいにみがくのは、大人の私たちにも難しい部分があります。それでも、鏡を見ながら丁寧にみがくと、2年生でも随分ときれいにみがくことができていました。

歯が生え替わる時期の歯みがきは特に難しく、まだまだ大人の手助けが必要です。きれいにみがく力を子どもものうちにつけてあげることが、一生の財産にもなります。「きれいに磨けたかな」「今日は鏡をみながら一緒にみがこう」など、家庭でのチェックを是非お願いします。子どもとのスキンシップとしても、よい時間になるのではないのでしょうか。





歯科検診を実施しました！

6月には「歯科検診」がありました。むし歯がある児童は全体で41.4%と、残念なことに昨年を大きく超えてしまいました。

むし歯（未処置歯）がある児童の割合（%）

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	計
平成28年度 全国	25.1	26.9	27.4	25.9	22.0	17.7	24.2
平成28年度 鬼怒川小	33.3	30.0	46.2	54.5	0.0	14.3	28.3
平成29年度 鬼怒川小	63.2	33.3	35.0	50.0	60.0	0.0	41.4



学校歯科医の佐々木先生からは、

- ・ 歯みがきがまだまだ不十分である。
- ・ 歯並びや歯周疾患が気になる児童が増えた。



との指導がありました。結果はすでに配布していますが、むし歯以外にも要注意乳歯や歯並び、歯周疾患にも注意が必要です。治療が必要な場合は、早い時期での受診を御願いたします。

また、むし歯で歯医者にかかった児童は昨年度は約41%で半数に届きませんでした。むし歯は自然に治ることはありません。まだ受診が済んでない御家庭は、是非この夏休みに治療を済ませることをお願いいたします。



もうすぐ夏休みが始まります。チャイムが鳴らない毎日になりますので、御家庭でルールを作ってリズムのある生活ができるようにしましょう。休み中でも「早寝・早起き・朝ご飯」で規則正しい生活が基本です。

○早起きをしよう。

○毎日朝ご飯を食べましょう。

○早く寝ましょう。

○涼しいうちに勉強をしよう。

○ゲームやテレビは時間を決めよう。

夏休みになる前はととてもわくわくしますね。暑さに負けずに、早寝、早起きで、ご飯をもりもり食べて、夏休みならではの時間を元気にお過ごしください！