

7月 歯ほけんたより

市川市立大柏小学校 保健室 令和6年 7月号

7月の保健目標：暑さに負けないからだをつくろう

今年は、梅雨入りも遅れたうえに、雨の日も少なくジメジメとした蒸し暑い日が続いていますね。保健室には「頭がいたい」「気持ちが悪い」と訴え、毎日5～6人程度来室しています。その中には、睡眠時間が足りていないと思われる人もいます。早く寝られるように生活をみなおしてみましよう。

夏本番！『熱中症』にちゅういしよう！



<p>●こまめに水分をとる</p>	<p>●外に出るときはぼうしをかぶる</p>	<p>●時々すずしいところで休む</p>
<p>●すずしい服装をえらぶ</p>	<p>●体調がわるいときはむりをしない</p>	<p>●3食しっかり食べる</p>

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

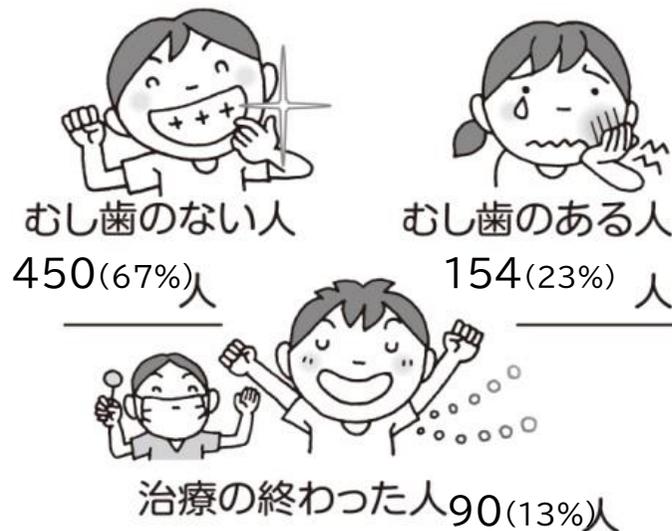
睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の間には、意識して水分をとりましよう。



歯科検診の結果をお知らせします



- むし歯のある人にはC O (むし歯になりそうな歯) の者 25 人も含みます。
- 歯列・咬合の異常の人は 214 人 (32%) と歯並びやかみ合わせに異常がある人が少し多いようです。
- 要注意乳歯 (抜いたほうがよい乳歯) がある人も早めに受診しましょう。
* 歯医者さんに相談したほうがよい人には治療のお知らせ (ピンク色) を配送しています。夏休み期間を利用して治療など歯科医へ相談を始めましよう。
(治療終了後、報告書を提出ください)

夏休みこそ、スマートフォンやタブレット・ゲーム機の使い方のルールを決めましよう！

どんな道具を使うにも、ルールやマナー(決まり事)が必要です！
ぜひ、ご家庭でこの機会に話し合ってみましよう。



【ルールを作るときポイント】

1. ルールを作ること、トラブルから「自分自身を守ることができる」ことを、きちんと伝える。
2. 親子で納得ができるように話し合う。(子供が守れるルールにする)
3. 具体的なルールを作る。(時間や数字を決める)
4. 守れなかったら、どうするかを決めておく。
5. トラブルがあったら、すぐに親に伝えるようにしておく。



【ルールを作った後も・・・】

- ◎ 子供の成長に合わせて、定期的にルールを見直ましよう。
- ◎ 生活リズム等の変化に合わせて、ルールを見直ましよう。



暑い夏になりそうですが、早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち！
が「元気に過ごせるカギ！」になります。
危険な場所には行かない。危険なことはしない。おうちの人の約束事を守って、楽しい夏休みにましよう。

