

# 保健だより

西原小学校 保健室  
令和4年 No. 2

2019年から新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、手指・校舎内の消毒、換気、健康観察など行ってきました。ようやく普通の生活を取り戻しつつあったところですが、再び感染者数が増え始め、第7波の心配が出てきました。さらに、日々の暑さによる熱中症予防にも目を向けていかなければなりません。暑い夏を乗り越えるために、のどが渇く前の水分補給と規則正しい生活を送りましょう。ご家庭でお子さんの体調管理をお願いいたします。

## 健康診断の結果について



1学期に予定していた健康診断項目がすべて終了しました。眼科、耳鼻科、歯科、内科、尿検査、心臓検診、色覚検査など、治療、相談が必要なお子さんには、随時、結果通知を配布しご案内しました。お手元に届いた用紙を受診先の医療機関へ提出し、治療や相談の結果を記入してもらい学校に提出してください。

歯科健診の結果に伴う、治療・相談は速やかにお願いいたします。治療状況にもよりますが、2学期のはじめまでに、結果通知を提出してください。受診がまだの方は、速やかに受診してください。

### 【2学期 歯科健診の日程について】

- ・9月 8日(木) 2年・4年・6年
- ・9月15日(木) 1年・3年・5年・なかよし

### 【1学期の歯科健診の結果について】

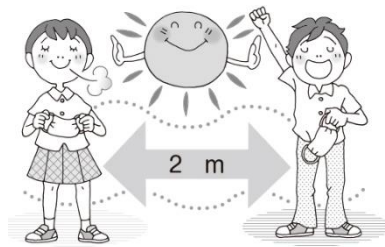
- ・ピンク色の用紙をもらった人：治療・相談が必要なお子さんです。
- ・水色の用紙をもらった人：ご家庭で定期的な観察をするお子さんです。



	むし歯 (乳歯・永久歯)	要注意乳歯	歯周疾患 (歯垢・歯石)	かみあわせ ・歯並び
1年	13人	0人	1人	2人
2年	8人	4人	5人	4人
3年	9人	0人	1人	20人
4年	11人	5人	6人	5人
5年	7人	1人	2人	2人
6年	5人	11人	3人	8人
合計人数	53人	21人	18人	41人

# 夏休みの過ごし方

## 1 熱中症について



### 「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？  
体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

#### ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、つつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



## 2 歯と口の健康管理について

夏休みに、歯みがきカレンダーを配布します。

歯みがきの習慣化と口腔内の清潔維持を目的に行います。

みがく回数には個人差がありますが、お子さんと話し合っ、自分から進んでみがけるよう声掛けをお願いします。



### 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです