

ほけんだよい

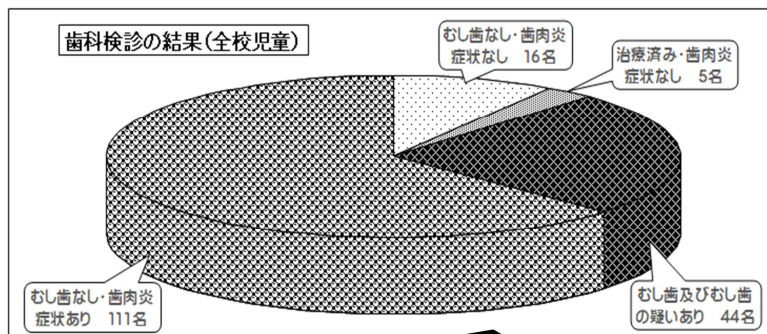
令和2年10月21日発行

大瀧小学校・保健室



今年度の歯科検診が終わりました!!

新型コロナウイルス感染症対策のため、実施が遅れていた歯科検診を10月6日・13日に実施しました。今年度は1回のみの実施になります。ほぼ1年ぶりの歯科検診でしたが、結果は下のグラフの通りとなりました。



むし歯も歯肉炎症状もない子どもが全校で16名(9%)でした。それに比べて、むし歯はないが歯肉炎症状のある子どもが111名(63%)にもなりました。

残念ながら、昨年度からのむし歯をそのまま放置していたり、昨年に引き続いて歯石が付着していたりする子どもも見受けられました。

学校歯科医 五十嵐先生からのご指導

- ・永久歯に新たなむし歯が全くなかった。とてもすばらしい。
- ・しかし、乳歯の未処置歯が多い。乳歯のむし歯は永久歯の歯質に影響するので、早めに見つけて早めに治療すること。
- ・歯肉炎症状の子どもが多い。歯はみがいても、歯肉までみがけていないなど、普段の手入れが行き届いていないと思われる。
- ・歯肉は比較的きれいでも、舌が汚れている子どももいる。舌は、細菌の温床になってしまったり、口臭の原因にもなるので、専用クリーナーで優しくみがくとよい。

※本日、受診が必要なお子さんに「歯科健康診断結果のお知らせ」を渡しました。確認され、早めの受診をお願いします。



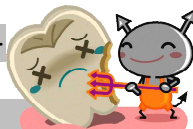
自分の歯を大切にできていますか？

- ☐ 間食をよくする
- ☐ 甘いものが大好き
- ☐ あまり噛まずに飲み込んでいる
- ☐ 食べた後、寝る前に歯みがきしないことがある
- ☐ 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- ☐ 歯医者さんにしばらく行っていない

思い当たることはあるかな？



たくさんチェックがついた人は…



むし歯・歯肉炎になりやすい人！

このままだと、将来自分の歯が残せなくなるかも…



80才で20本以上の歯を残そうという8020運動を知っていますか？

20本以上で、ほとんどの食べ物を噛み砕けるのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしましょう。

食べるために必要な歯の本数



毎朝の体調チェックをお願いします！

朝晩がめっきり涼しくなり、体調をくずして欠席する子が多くなってきました。これからの季節は感染症にかかる子が多くなります。早く気づき、感染症を広げないためにも、登校前の体調チェックをお願いします。



- ☐ 検温の結果は、ほぼ平熱ですか？
- ☐ 顔色は良好ですか？
(いつもより赤い、青白いなどの様子はありますか？)
- ☐ 発疹などはありませんか？
- ☐ 朝食はいつも通りに食べられましたか？
- ☐ 味覚異常や臭覚異常はありませんか？
- ☐ 下痢や便秘をしていませんか？
- ☐ 咳や喉の痛み、鼻水はありませんか？
- ☐ イライラや落ち着かない様子(心身の不調)はありませんか？



※県外や感染症が蔓延している地域に出かけた後は、朝晩の検温と体調チェックを2週間ほど継続してください。

※37.5℃以上ある場合及び、熱なくても体調が優れないときは、1日休養し様子を見てください。

※発熱症状で病院を受診する場合は、電話などで発熱していることを伝え、病院の指示に従って受診してください。

かぜ、ひいたかも…と思ったときは

休養



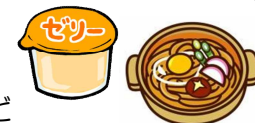
ゆっくり休むのが一番の薬です。体が持っている抵抗力や回復力を高めてあげましょう。

水分



脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給しましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意を。

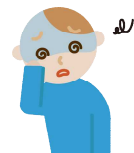
栄養



喉が痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。

寒くても水分補給って大事！？

「水分補給は熱中症予防のためだけ」と思い込んでいませんか？そんなことはありません。秋や冬でも水分不足で体調不良になる場合があります。なぜなら…、



理由その1

私たちの皮膚からは、気づかぬうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い時期は、普段より蒸発が進みやすいのです。

理由その2

夏よりも喉が渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがちです。

水分不足で喉や鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。つまり、各種感染症に罹患しやすくなってしまいます。

☆☆☆冬の水分のとり方☆☆☆

- ◎寝る前と起床後にしっかり水分補給する！
- ◎喉が渇いたと感じる前に、こまめに水分をとる！
- ◎白湯やお茶など温かいものを選ぶ！



※学校の水道水は、常に消毒された清潔なものを提供していますが、年間通してご自宅から水筒を持参されてかまいません。ただし、「中身は水かお茶」「毎日水筒を洗浄し中身を入れ替える」、「水筒の目立つところに記名する」事をお願いします。