

ほけんだよい7月

平成29年7月7日
厚木市立北小学校 保健室

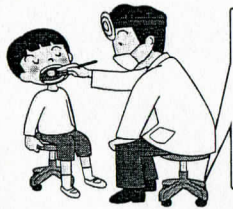
7月に入り、夏休みまで2週間となりました。長い休みのあいだも規則正しい生活を心がけ、毎日元気に過ごすようにしましょう。

歯科検診の結果をみてみよう

むし歯のある人 146人	むし歯になりそうな歯がある人 41人	歯肉炎のある人 21人	歯石のある人 13人	歯並び要注意の人 81人
-----------------	-----------------------	----------------	---------------	-----------------

各学年の結果から分かること

- 1年生 健康な歯・歯肉の人が多いです。
- 2年生 子どもの歯(乳歯)のむし歯・歯の汚れ(歯垢)のある人が多いです。
- 3年生 むし歯・歯肉炎・歯石のある人が、いちばん多いです。
- 4年生 子どもの歯(乳歯)のむし歯が多いです。
- 5年生 大人の歯(永久歯)のむし歯・歯並び(歯列)の悪い人が多いです。
- 6年生 むし歯になりそうな歯(OO)・歯石の人が多いです。



歯科検診でむし歯や歯石があると診断された人は、必ず病院に行きましょう。乳歯(子どもの歯)のむし歯も、抜け替わるまで待つのではなく、しっかり治療しましょう。むし歯のままだと、生え替わりがうまくできないことがあり、永久歯(大人の歯)が生えてこない場合があります。

なつやすみもけんこうに!

<p>なおしておこう むし歯や病気を</p>	<p>つめたいものを 食べすぎない</p>	<p>やいばぎ注意 ゲームやネット</p>	<p>すいぶんを こまめに取ろう</p>	<p>みんなで元気な 夏休み</p>
----------------------------	---------------------------	---------------------------	--------------------------	------------------------

熱中症に気をつけよう

夏本番をむかえ、日差しが照りつけるようになりました。暑い日に活動するときには、熱中症にならないように水分補給をこまめに行いましょう。

<p>部屋の中でも起こります!</p> <p>熱中症 になりやすい日は、「気温が高い」「日差しが強い」「湿度が高い」「風がない」等です。天気予報をチェックし、熱中症 対策をしましょう。</p>	<p>日かげでも起こります!</p>	<p>夜でも起こります!</p>
--	--------------------	------------------

<p>水やお茶を飲みましょう!</p>	<p>こまめに飲みましょう!</p>	<p>睡眠不足や疲れているときは熱中症 になりやすいので、要注意です。日頃から生活習慣を整え、熱中症 にならないように気をつけましょう。</p>
---------------------	--------------------	--

夏に多いカミナリについて知ろう

夏はカミナリが発生しやすく、毎年さまざまな被害が報告されています。カミナリが起きる前には、積乱雲(急に雲が大きくなる)が出たり、大粒の雨が降ったりします。遠くでゴロゴロ聞こえ始めたら、すぐに避難をしましょう。高い木や広い場所から離れ、じょうぶな建物や車の中に移動します。家の中では窓から離れ、机の下に潜って安全を確認しましょう。

<p>危険なところ</p> <p>広いところ (校庭 砂浜など)</p>	<p>高いところ</p> <p>高いものの近く (高い木 電柱)</p>
<p>危険な行動は?</p> <p>カサをさす</p>	<p>自転車に乗る</p>

1しやがむ
2頭を低くする
3かかとを浮かせる
4両耳をふさぐ