



ほけんだより

豊田北部小学校

保健室

平成 30 年 7 月 4 日

本日健康の日の時間に、健康チェックカードの評価を行いました。お子さんの生活はいかがでしょうか？提出した用紙は全学期分の結果をグラフにして、3月の健康の日に御家庭に戻します。お子さんが帰りましたら、今一度一緒に振り返りをしていただき、夏休みの生活にも活かせるとよいです。

暑い日が続いています。こまめな水分摂取・外に出るときは帽子をかぶる・日陰で休憩を取るなどして、御家庭でも熱中症対策をお願いします。

1 学期の保健目標「自分の体を知ろう」

定期健康診断が終わり、全ての結果について、「健康診断結果のおしらせ」で御報告しました。また、医師の診察が必要と思われるお子さんには、「健診結果のお知らせ」をお渡ししました。眼科をはじめ、耳鼻科、歯科ともに、多くの御家庭で早速受診していただきありがとうございます。他の健診に比べると、歯科の受診率は低い傾向にあります。むし歯も歯に関する病気の一つです。治療は、予約をしたり、時間がかかったりする場合が多いので、早めに治療計画を立ててください。子供たちが楽しい夏休みを笑顔で迎えるために、治療への手立てをよろしくお願いします。

歯の治療の様子

(6月29日時点)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
受診が必要な人*	21	36	52	29	32	21	191
受診が済んだ人	12	23	31	19	19	16	120
治療率	57.1%	63.9%	59.6%	65.5%	59.4%	76.2%	62.8%

▼ よくかんで食べよう！（どんな効果があるかな？）

- 唾液がたくさん出る。（唾液には、消化を助けたり、口の中を洗い流して、むし歯を防いだりする働きがある。）
- 食べすぎを防ぐ。（肥満の防止）
- あごの骨や筋肉をきたえ、脳の働き（記憶力）をよくする。

▼ 夏の食事の注意！

保健室に体調不良で来室する児童の多くは、食欲がなく朝ご飯を食べて来なかったり量を減らしたりしている児童が多いです。冷たい食べ物や冷たい飲み物を、とりすぎると胃に負担がかかります。冷たい物ばかり飲んだり食べたりせず、栄養があって消化の良い食品を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

