

# ほけんだより 8月 NO.2

須坂市立森上小学校 保健室

短い夏休みが終わり、学校に活気が戻ってきました。新型コロナで、今後も様々な変更や規制がありますが、毎日皆さんに会える幸せを感じています。2学期の日々の学習や学校、学年の行事の中で、考える子どもにたくましく成長していくことを期待しています。

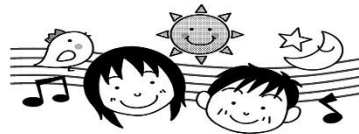
今年は大変な猛暑。これからもしばらく危険な暑さが続きそうです。熱中症予防のために、低学年は10時間、高学年は9時間半以上の睡眠時間がしっかりとれるように工夫すること、そして朝食の品数をできるだけ多くとって栄養と水分、塩分を補給し、体調を整えましょう。

## 熱中症や夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



めるくていいので湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない

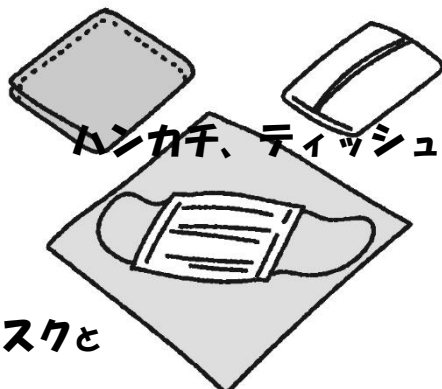


食事は栄養パーフェクトで



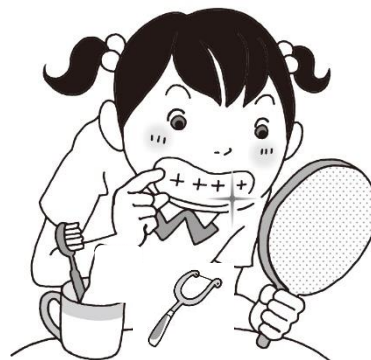
## 新型コロナ感染症予防/う歯予防

★毎日の持ち物…必ず確認をお願いします!



マスクと

(できれば外した時におくための布や小袋)



ハブラシ

コップ

てかがみ

\*3点セット

### ★身体測定の子定

服装: 短パン半袖

8月25日(火) 1年 31日(月) 6年

9月 1日(火) 2年 2日(水) 5年、4年(月歴変更です) 4日(金) 3年

8月24日(月)～9月4日(金)

# けんこうじゆんかん 歯の健康旬間 がはじまります!

「<sup>ほ</sup>歯みがき <sup>けんこう</sup>きちんと ピカピカ健康な歯」

本校児童の健康課題は「むし歯」です。歯垢を残さない歯みがきをがんばり、永久歯のむし歯を少しずつ減らし(今年は少し増えましたが)一人あたりむし歯の本数は、ギリギリ昨年同様でした!

## <今年度の歯科健診結果>

むし歯の状況を示す指標

	H27年度	H29年度	令和元年度	令和2年度
う歯罹患率	65.4% (郡52.9%)	61.3% (郡50.5%)	55.3% (郡46.2%)	53.7%
永久歯総数	351本	249本	172本	176本
本校/郡総数	/1388本	/1259本	/987本	
永久歯一人あたりのう歯本数	1.1本 (郡平均0.4本)	0.8本 (郡平均0.3本)	0.6本 (郡平均0.3本)	0.6本

☆今年度も市の事業を活用し、「歯の健康教室」を実施します。

	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目
24日(月)			6智	6仁
26日(水)	3智	3仁	5智	5仁
27日(木)	4智	2智	2仁	4仁

講師：須坂市歯科衛生士 常川さん・坂田さん・駒津さん・丸山さん

歯の健康教室では、学年ごとの課題にそって、第一大臼歯の大切さ、むし歯の原因とおやつの関係、かむことの大切さ、歯肉炎等の学習をします。昨年度末から、歯垢の染めだしができない状況が続いています。だからこそ、日々の中で白い歯垢(しこう)に気づける目を、そしてそれを取り除いてピカピカにできるブラッシング力をつけていきたいと思っています。

歯の健康旬間中は、歯みがきスキル向上および歯みがき習慣の定着を目指し、手鏡で見ながら 20回ずつみがく歯みがきの習慣づけで歯みがきががんばりカードに取り組みます。また、旬間中最後に旬間中の取り組みの振り返りでおうちでのプラクテスターを実施していただきます。旬間中のお子さんのほみがきサポートやがんばりカードに仕上げ磨きのサイン、一言等よろしくお願いたします。

### 世界保健機構 (WHO) 公表 新型コロナ禍 親の心構え「6カ条」

- 子どもと1対1の時間をとる
- 親が前向きに物事をきちんと伝える
- 新しいルーティンをつくる
- 子どもが「悪い子」になったときは一呼吸置く
- 落ち着いて、ストレスと向き合う
- 新型コロナウイルス感染症について、正確な情報を話す

保護者自身の心身の健康が重要です。お悩みや不安がありましたら、保健室にご連絡ください。