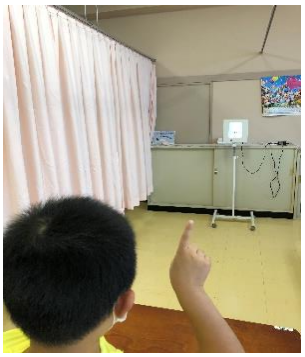
ほけんだより 6月

湯河原小学校　2021.6.17

じめじめした日が続くと頭痛や腹痛など体調をくずしがちです。
翌日に疲れを残さないように睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。



＊健康診断の結果は後日、健康手帳に添付されますのでご覧ください。
＊尿検査結果は個人票を配付しました。
＊視力（C・Dの人）やむし歯のある人はすでにプリントでお知らせしていますので、早めに受診してください。

歯科検診を終えて

「歯肉炎」とは…

大人がなるもの？いいえそうではありません。
小学生の子どもの中でも歯肉の状態のよくない子が増えています。
歯肉炎や歯周病の予防は歯ブラシの毛先をきちんと歯肉にあてて、力を入れすぎずにていねいにみがくことです。そうすると赤みがとれて、ピンク色のひきしまった歯肉に改善されてきます。

歯と歯肉のさかい目に、
歯ブラシの毛先を当て、
軽く小刻みに動かすようにします。

「要観察歯」とは…

むし歯になりそうな歯のことです。
しっかり歯みがきを続けていくと、この部分が再石灰化することがあります。

「要注意乳歯」とは…

永久歯が出始めている抜いたほうがいい乳歯のことです。永久歯が出るスペースがなくて曲がった方向から生えてしまう場合があるので、早く歯医者さんで診ていただきましょう。

梅雨の合間の暑さに注意しましょう

むし暑い日が続いています。雨の合間に気温と湿度が高くなり、熱中症が心配な時期になりました。学校でも水分や休養を十分とりながら活動していきます。また、毎日暑さ指数を測定して、体育や休み時間、校舎内の過ごし方に注意をしていきます。

登下校中のマスクは…

気温・湿度や暑さ指数が高い日の登下校では、熱中症予防のためにマスクを外しましょう。その時は人と離れたり、おしゃべりをしないようにしましょう。また、帽子をかぶって直射日光を避けるようにしましょう。