



すこやか

鳥取市立浜村小学校

保健だより
令和元年5月17日 No.2

夏が近づきました！

さわやかな天候の続く5月です。学校では、今月26日の運動会に向けて練習が始まっています。朝晩が寒い時もありますが、日中は、汗の出るくらい暑い日もあります。熱中症の予防にも気をつけたい時期です。子どもたちの体調を見ながら、こまめな水分補給に気をつけさせたいと思います。



4月は、胃腸炎症状の子どもたちが見られましたが、5月の連休明けからはおさまってきました。引き続き手洗いの励行を続けたいと思います。

今後とも、子どもたちが早寝・早起きをし、朝ごはんを食べ、元気に学校生活が送れますように、ご家庭のご協力をよろしくお願ひします。

*熱中症の予防・対策

☆対策1：シーズンを通して、暑さに負けない体づくり

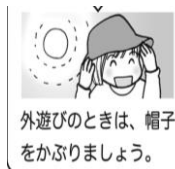
日頃から適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとりましょう。

☆対策2：日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫したりする。帽子をかぶる等直射日光を避けましょう。熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも大切です。

☆対策3：暑さから身を守る行動をとりましょう

炎天下でのスポーツや空調の整わない環境での作業などでは、熱中症の危険から身を守る行動をとることが必要です。適度な水分と塩分の補給を行い、こまめに休憩をとるようにしましょう。



歯・口の健診は6月27日です。その前に・・・
運動会後に事前の調査票を配布しますので、ご記入をお願いします。

検査の結果は、後日通知でお知らせします。むし歯の治療は、なるべく早く行かれますようお勧めします。

また、昨年度多かった相談内容に対する稲田学校歯科医のアドバイスは、以下のとおりでした。

- ①歯並びが気になる・・・かかりつけ歯科医に相談されることをお勧めします。
- ②口臭が気になる・・・みがき残しが原因と考えられます。まずは、1日1回でも時間をかけ、1本ずつ丁寧に歯を磨くように気をつけてみましょう。
- ③乳歯が抜けてから、永久歯が生えてこない・・・生える時期もありますが、一度診察を受けられることをお勧めします。

<ワンポイント> 「要観察歯」：CO、「歯肉要観察」：GO

「CO」とは、まだ穴の開いていない段階ではありますが、このままではむし歯になりそうな歯です。

「GO」とは、歯肉炎になる手前です。丁寧な歯みがきを続けることで、健康的な歯肉になっていきます。

歯科検診の記号の意味は？

歯科検診で使われている記号。それぞれ、どんな意味なのか知っていますか？

- ・C（シー）：むし歯（未処置歯）
- ・CO（シーオー）：要観察歯（むし歯の初期症状が疑われる歯。すぐ治療はせず、しばらく経過観察を行う）
- ・O（マル）：治療済みの歯（処置歯）
- ・△（サンカク）：喪失歯（むし歯が原因で喪失した永久歯）
- ・G（ジー）：歯肉炎など治療が必要な歯周疾患がある者
- ・GO（ジーオー）：歯周疾患要観察者（歯肉に軽度の炎症があるが、歯石はなく、注意深いブラッシングにより症状が消退すると思われる者）