

# ほけんだより 7

令和5年6月30日  
蓮田市立黒浜西小学校  
保健室



7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に熱くなる時期なので、「う」のつく旬なものを食べて夏バテを予防するとよいと言われています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう！

体調不良で早退する人が増えています。天候不順やエアコンがきいた室内と屋外の温度差などで、自律神経も乱れがちに。冷たいものばかり食べないこと、全国的に感染症も増えているようなので、夏でもしっかり「手洗い」と「換気」を続けていきましょう！

夏の三大感染症

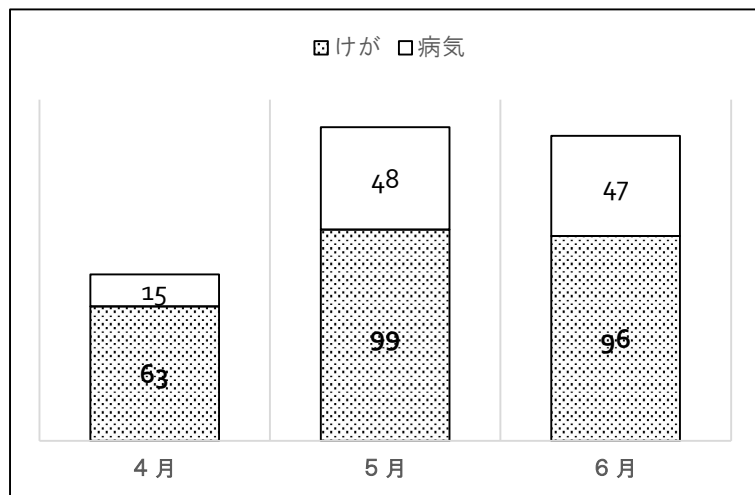
**手足口病**  
口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。

**ヘルパンギーナ**  
高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。

**咽頭結膜熱（プール熱）**  
高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。

夏も手洗いで感染症予防！

【1学期（4/10～6/28）の保健室来室状況】



**全体:368人**  
**(けが:258人 病気:110人)**

- ★1番けがの多かった曜日:水曜日  
→ロング昼休みでのけがが多かったです。
- ★1番病気の多かった曜日:月曜日  
→土日に頑張りすぎて体調を崩す人が多かったです。

夏休みまであと少し。大きなけがや病気に罹らないようにね！

今月の保健目標:夏にかかりやすい病気に気をつけよう



## しかけんしん けつが 歯科健診の結果



治療するところがあった人の数

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
歯石	3	2	5	11	6	15
歯肉炎	0	2	2	9	2	8
要注意乳歯	3	3	2	6	4	3
永久歯のむし歯	0	1	0	7	3	4
乳歯のむし歯	8	13	4	19	8	6

\*ひまわり学級は、治療するところがある人はゼロでした。

学校歯科医  
神沢先生から



★むし歯になりかけの歯(CO)が多かったです。進行する前に歯医者にいけば、痛みも少なく時間も短時間で済みますよ。  
★高学年に歯の汚れが目立ちました。「歯石」は「歯肉炎」の原因になります。歯みがきでは落ちないので、歯医者さんでとってもらいましょう。

### お家の方へ

歯科健診の結果、「むし歯」「要注意乳歯」「歯石」「歯肉炎」があった場合は、ぜひ夏休み中に歯科医院を御受診ください。特に「むし歯」は一方通行で自然に治癒することはありません。早く治療を開始すればするほど短期間で済みます。「こども医療費助成制度」をご利用になり、早期治療に御協力よろしくお願いたします。