

家庭数配付

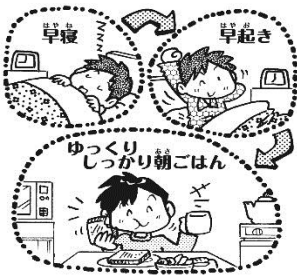
さいたま市立徳力小学校 ほけんだより

えがお 2号



H29年5月

5月の保健目標 「生活のリズムをととのえよう」



新学期から1か月。新しい環境の中で、がんばってきたみなさん、そろそろ体も心も疲れてくる頃です。寝る、起きる、あさ・ひる・よるごはん、歯をみがく、お風呂に入るなど、いつも行う、健康にかかわる行動をいつもの時刻に行うことで、生活リズムが整います。



小学生の頃は、基本的に身長も体重も増加するのが普通です。

成長には個人差があるので、身長と体重がバランスよく成長していることが大切です。次のような場合は、内科検診で学校医に診ていただき、必要な場合は個別にお知らせします。

- ・急に体重だけが増えた。
- ・身長が伸びていない。
- ・体重が著しく減っている。
- ・身長と体重のバランスに心配がある。

など

発育測定の結果

学年	男子平均		女子平均	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1	117.1	21.7	116.6	22.3
2	123.0	23.7	121.0	23.1
3	126.9	27.3	128.7	27.4
4	135.9	32.7	134.5	30.2
5	139.7	33.3	142.1	34.1
6	144.8	34.8	146.7	37.7

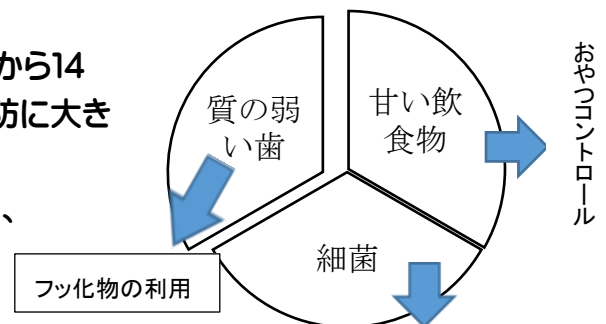
フッ化物洗口説明会の報告

本校児童の歯科保健状況から、むし歯に強い歯を育むとともに、むし歯を予防しようという目的で「週1回学校での歯みがきの後にフッ素によるぶくぶくうがいを実施しよう。」という計画を進めています。4月20日に、保護者代表2名の方を含み、埼玉県歯科医師会地域保健担当歯科医より、フッ化物洗口についての説明会がありました。

- ①フッ素は身体の構成要素の一つであり、安全なこと。
- ②フッ素はむし歯予防と共に歯の質を強くしてくれる働きがあること。
- ③生え代わるときの歯が一番むし歯になりやすいこと。4歳から14歳までの期間にフッ化物洗口を実施することがむし歯予防に大きな効果があること。

等の説明を受けました。申込制になります。ご理解いただき、多くの子供ができるように、全体の保護者の皆様にも説明の機会をつくります。

バランスのとれたむし歯予防を目指して



歯みがきなど、で菌を取り除く

家庭数配付

学校医検診が終了次第、病院で詳しく見ていただく必要のある人に順次お知らせをお渡しします。

健康診断の結果について

結果を確認し、「再検査」「要精密検査」の結果が出ても病気とは限りませんが、病院で早めに見てもらおうにしましょう。

病院での結果や治療の経過は、必ずお知らせください。



熱中症とは？

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を（はげしく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気

大量のあせ



熱中症の主な症状：めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しよう、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

体を暑さにならす

気温が高くなり始めたら運動であせをかいて、体を暑さにならしましょう。短時間の軽い運動から始め、日ごとに運動量を増やすことで暑さへのていこう力をつけることができます。あせをかいたら水分をとることを忘れないようにしましょう。

