

すこやか 7月号

令和7年 7月 1日(火)
町田市立町田第四小学校
養護教諭 三國 朱理

夏休みは、治療のチャンスです。

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてすでにお知らせしています。受診や治療は、順調にすすんでいますでしょうか。まだ医療機関を受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いいたします。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。



【学年別う歯(むし歯)保有率】～歯科検診の結果から～

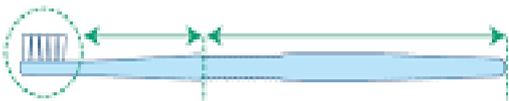
1年	2年	3年	4年	5年	6年
6.1%	9.8%	36.6%	13.8%	6.4%	7.8%

4月24日に歯科検診を実施しました。全体の保有率を見ると、13.3%の児童にむし歯があるという結果でした。学年別にすると、歯の生え変わり時期の学年にむし歯や歯石が多い傾向が見られます。また年齢が上がるにつれて、歯みがきを子供に任せて仕上げみがきをしなくなるのも、中学年くらいが多いようです。毎日ではなくても、大人による仕上げをすることでむし歯になるリスクを大きく下げることができます。

むし歯の放置は全身に影響を与えます。乳歯のむし歯をいずれ抜けるから、と放置しておくと、永久歯のむし歯発生リスクを上げる、永久歯の歯並びに影響を与える、顔の顎骨の発達に影響を与える、栄養状態の悪化など、乳歯のむし歯は永久歯にも大きな影響を与えてしまいます。乳歯のむし歯も必ず治療を行いましょう。

仕上げ磨き用

- 口の中で動かしやすい小さめのヘッド
- 保護者が握りやすいハンドル形状
- 歯茎にやさしい柔らかい毛のかたさ



生え変わりの時の歯みがきのポイント



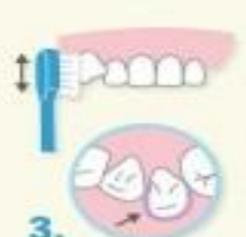
1.

生えかけの歯は、背が低くみがきにくい。横から歯ブラシをいれて、確実に毛先が届くように。



2.

歯が抜けると、両隣に汚れが残りやすい。



3.

歯の並びから、凸凹している歯は、歯ブラシを縦に使うとみがきやすい。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

暑い日が続いています。午前中は風もなく湿度がとても高い蒸し暑い日も多いです。学校では、1時間ごとに WBGT(暑さ指数)を計測し、外での活動が可能かを判断しています。活動をする際には、帽子、こまめな水分補給、時間短縮、日陰での休息等の管理指導を行い、熱中症予防に努めています。

熱中症指数への警戒だけに留まらず、個々の体力や対応力も違うため、児童の健康観察を十分に行いながら、暑い時期を乗り切っていきたいと考えています。ご家庭でも、暑さ対策をしていただき、健康で過ごせるためのサポートを今後ともよろしくお願いいたします。

夏を乗り切る衣服テク

暑い夏は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライTシャツ、熱を吸収しにくい白い色の衣服など、夏向きの衣服が味方になります。

昔ながらの楊柳という布も、おすすめ。生地シボ（凹凸）によって、肌にベタリくっつかないので、さらっとした肌触りです。また、通気性に優れており、体から出る熱や湿気を外に放出してくれるサッカー生地も、暑い夏にピッタリ。衣服を工夫して、暑さを乗り切りましょう！