



うべしりつにしきわしょうがっこう  
宇部市立西岐波小学校  
れいわ ねんど がつはっこう  
令和3年度7月発行



❀ 7月のほけんもくひょう：暑さに負けないで健康に過ごそう ❀

いよいよ夏本番★登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに！また、クーラーのきいた部屋にいと肌寒く感じることもあるので、生地ของうすい羽織りを用意しておきましょう。今年の夏も元気に乗り切りましょう！



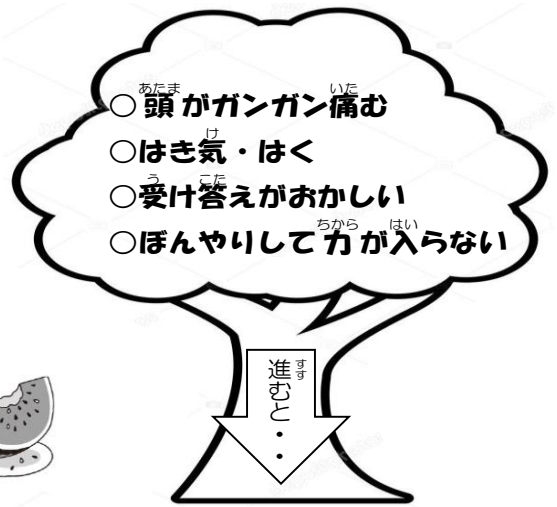
# 熱中症ってどうなるの？



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉が痛い
- 気分が悪い
- ぼーっとする
- 汗がとまらない



症状がすすむと..



- 頭がガンガン痛む
- はきけ・はく
- 受け答えがおかしい
- ぼんやりして力が入らない

進む..

## どうやって予防するの？

### 服装

- ・風通しの良いもの
- ・白い服
- ・汗を吸収しやすいもの
- ・ぼうし



### 水分

- ・こまめに飲む（お茶・スポーツドリンクなど）

### 体調

- ・日陰でよく休む
- ・無理をしない



けいれんや意識がなくなったり、体温が高くなったりします。太い血管がある首・脇の下・足の付け根を冷やしましょう。

よくなるまでは 救急車を呼びましょう！



## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いっもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がって、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

# は 歯みがきをていねいに行っていますか？



## にししやう こ ば ひと わりあい にん 西小っ子のむし歯がある人の割合 (人)



し かけんしん けっか ~ 歯科検診の結果より ~



がくねん 学年	う けた人 受けた人	むしば 虫歯ありの人	わりあい 割合%	にん 5人いたら何人が虫歯かな?	割合%
ねん 1年	103	44	42.7		2.1
ねん 2年	112	43	38.4		1.9
ねん 3年	122	46	37.7		1.9
ねん 4年	98	34	34.7		1.7
ねん 5年	129	41	31.8		1.6
ねん 6年	108	23	21.3		1.1
ぜんこう 全校	672	231	34.4		1.7

『フロス』を使って歯と歯の間の汚れをしっかりと取ってみよう！毎日フロスを使う習慣を身に付けよう☆

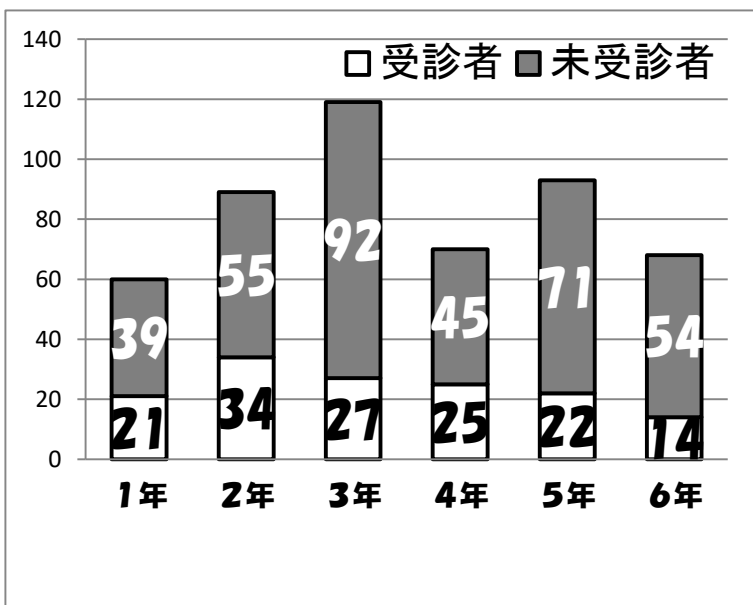
### 歯を守るために大切なのは



歯科検診の結果、虫歯がある人が231人（昨年度186人）いることが分かりました。昨年度の虫歯がそのままになっている人も中にはいます・・・。全国と比較しても西岐波小学校は虫歯にかかった人が多くいます。小学生時代は歯が生え替わる大事な時期です。乳歯（こどもの歯）と永久歯（おとなの歯）があって、歯並びがでこぼこしてしまい、みがき残しが多くなります。1日の歯みがきの中で、1回は時間をかけてすみずみまでていねいにみがく時間をつくりましょう。

△2年生までは仕上げみがきが必要です！

## みなさん、治療はすみましたか？



## 受診率(6月25日現在)

1年	34.4%	4年	35.2%
2年	38.2%	5年	23.4%
3年	27.0%	6年	19.4%

歯科検診の結果で、受診が必要な児童のうち、受診した人は499人中143人でした

(受診率29.4%)。

治療中の人もあるかもしれませんが、まだ受診されていない人は必ず受診するようお願いいたします。虫歯は自然治癒はしません。一生付き合っていく歯を大切にしましょう。

## 保健室からのお知らせ

### 《あゆみと一緒に定期健康診断結果のお知らせを配付》

1学期の健康診断の結果を記載しております。提出されました受診届は3学期に返却いたします。受診された方は受診済み・勧告書を出していない既管理中の疾患は経過観察と転記しておりますので、ご確認ください（受診結果の記入は6月末までに提出されたものが記載してあります）。

定期健康診断で見つかった耳や鼻、目の病気、虫歯の治療の状況はいかがでしょうか？夏休みは、時間をかけて治療をするチャンスです。特に虫歯の治療は予約が必要であったり、長く時間がかかったりするので、治療計画を立てて、早めに受診するようにしましょう。治療が済んだら、受診結果を学校へ提出してください。

なお、健康通知表は昨年度市統一で廃止とし、「定期健康診断結果のお知らせ」として懇談会で配付いたします。