

ほけんだより 7月

東野幌小学校 保健だより

2023年7月4日

NO. 6 保護者向け

歯科検診の結果をお渡しします

先月、実施されました歯科検診の結果をお知らせします。学校医の先生の話では、前年度よりも虫歯が増えているということでした。マスク生活で口呼吸が多くなり、口の中の菌は増えやすい環境にあるようです。唾液の分泌が悪くなることも、原因の一つです。

歯みがき(ブラッシング)は虫歯だけではなく、歯周病の予防にも大切です。小学生から歯肉炎が始まっています。歯周病について載せましたので、ご家族みなさんでご覧いただけたらと思います。本年度の健康診断へのご協力をいただき、ありがとうございました。

尚、検診の結果で不明の点がありましたら、保健室までお知らせください。

歯周病がからだ全体に影響するってホント？



ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

- 心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。
- 糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。
- 早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



健康を支える歯みがきは
しっかりと

暑熱順化を意識しましょう

保健室には頭痛や原因不明の体調の悪さを訴え、毎日多くの子どもが来室します。体調が戻らず、早退する場合があります。不純な気候の変化に対応出来ない、様々な感染症が出現していることも影響しているのでは、という専門家もいます。睡眠時間は十分取れているでしょうか？タブレットなどの端末を使用する時間は適正でしょうか？

本格的な夏を迎えようとしています。規則正しい生活とともに、入浴や運動を意識して暑さに対応出来る体になりますようお願いいたします。



1日おきに湯船に入る入浴。
毛穴を開かせましょう。シャワーだけでは、循環のよい体になりません。



うっすら汗をかく程度の運動。ラジオ体操や早歩きも効果的です。ゆっくり歩くのは、あまり効果がありません。

規則正しい生活、まずはしっかりと睡眠をとりましょう。



注意!熱中症は気温 26 度以上、湿度 60%以上で警戒数値となります!!