

# 7月のほけんだより

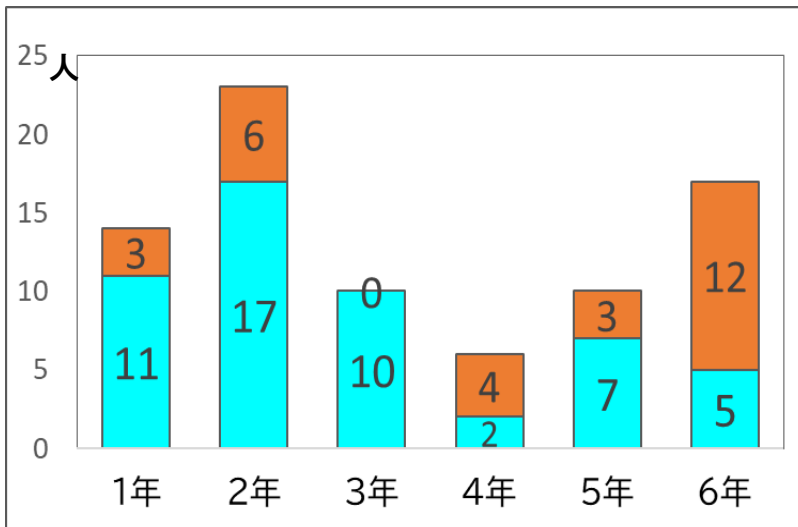
令和5年6月29日 さいたま市立南浦和小学校 保健室



梅雨が明けたらいいよ夏本番！急に暑さが厳しくなる今は体調をくずしやすい時期です。いつも以上に、生活リズムに気を配って1学期を元気に乗り切りましょう。

## 歯科健診がおわりました

学年別むし歯保有者数（人）

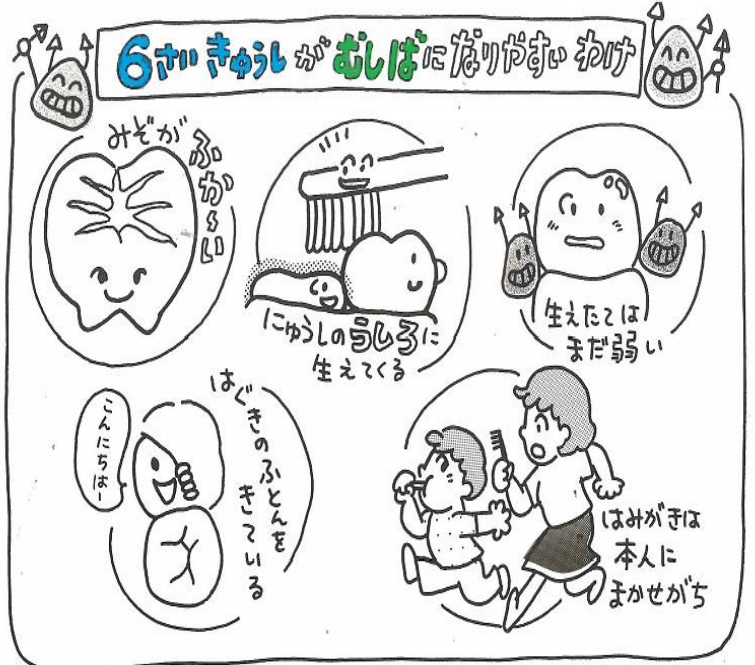


今年度の歯科健診では、むし歯が見つかった人が例年より、増加していました。以前は、永久歯のむし歯は、南浦和小学校ではほとんど見つかりませんでしたが、昨年度から永久歯のむし歯が増えてきています。ご家庭でも、歯の健康についてご留意していただきますようお願いいたします。

## 6さい臼歯があぶない！







「6さい臼歯」とは、5～6歳の頃に初めて生える永久歯（大人の歯）で、食べ物をかむ力の約6割を占める力持ちの歯です。また、歯並びやかみ合わせの基礎となるとても「大切な歯」なのです。今回の歯科健診で「6さい臼歯」がむし歯になっている人が目立ちました。歯ブラシがとどきにくく、みぞに汚れがたまりやすいので毎日しっかりみがきましょう。



# ねっ ちゅう しょう き 熱中症に気をつけよう！

## ねっ ちゅう しょう じゅう しょう ど たい おう 熱中症 重症度と対応

けいしょう 軽症	ちゅうどうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている</p> 	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p> 	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p> 
<p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p>  <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		

### こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



## 保護者の方へ

### その1 ハンカチ・汗ふきタオルを持たせてください

学校では感染症予防のために、手洗い・うがいの指導を行っていますが、手をふくハンカチを身につけていない児童が多くみられます。せっかく手を洗っても、ハンカチでしっかりふかないと濡れた手は、乾いた手の何倍も汚れや病気のウイルスなどがつきやすくなります。お子さんに毎日、清潔なハンカチを持たせていただくようお願いいたします。

また、体育や休み時間の後は、汗をたくさんかいている児童が多く見られます。これからの時期は、汗ふきタオルもあるとよいと思います。

### その2

ご家庭に保冷剤(ケーキなどに入っている小さいも)がありましたら保健室に寄付をしていただけると助かります。よろしくお願ひします！

保護者の方へ