

1 夏休み中の健康観察について

夏休み中は、グーグルフォームにする必要ありません。が、自分の健康管理の一環として、これまで同様、朝の健康観察は継続してくださいね。心身の健康に気を配り、長い夏休みを元気に過ごしてくださいね！！



2 定期健康診断の結果について

4月からわたしたち全ての健康診断が終了しました。健康診断結果で精密検査や治療が必要な場合には、すでに個別に治療カードを渡しています。また、保護者会時には全員に「健康診断結果通知書」を渡しました。健診結果を振り返り、治療が必要な場合は、夏休み中に医療機関を受診してください。治療後はカードを担当または保健室まで提出してください。



※各市町の「子ども医療費助成制度」を利用することができます。

夏休み中の歯科受診、治療をおすすめします！

歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう 歯周病対策！

歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉炎

歯肉が赤くてブヨブヨ...丸く厚みがありふくらんでいる歯をみがくと出血する...

歯みがきしない人

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

※学校歯科医の砂田先生より、『歯と歯肉の間やかみ合わせ、奥歯などに歯垢や汚れが残らないよう、ていねいに歯磨きをしてほしい』とのアドバイスがあります。デンタルフロスなどを使うのもいいですね！歯磨きが終わった後に鏡などで確認するようにしましょう。

3 熱中症対策を忘れずに！

大切なのは予防です！こまめな水分補給(塩分補給も忘れずに)をしましょう。また、体調が悪い時は無理をせず休養してくださいね。

