

ほけんだより

令和3年 6月 3日
木浦小学校 保健室

6月に入り、梅雨の時期になります。梅雨は日照時間の減少や気圧の変動が大きいことから、気分が落ち込んだり、体が重くなったりすることがあります。子供の生活リズムを整えて、気象の変化に適應できるようにしておきましょう。

6月4日から6月10日までは 歯と口の健康週間です

1 歯科検診

6月9日(水)に歯科検診を実施します。むし歯だけでなく歯肉や歯列など、口の中全体のことを見ます。歯科検診の結果で治療が必要な子供は、必ず医療機関を受診してください。乳歯であっても、その後の永久歯に影響を及ぼすため、抜けるのを待つのではなく、適切な治療を受けるようにしてください。



2 ブラッシング指導

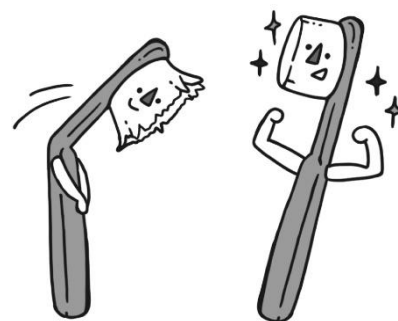
染め出し液を使用して各学級でブラッシング指導を行います。指導後に、みがき残しがある場所や歯肉の状態などを記入した用紙を配付します。家庭でのブラッシングの参考にしてください。

小学生の間は、子供だけで丁寧に歯みがきをするのは難しいです。仕上げみがきをみるようにしてください。



3 歯ブラシ点検

歯ブラシ点検を実施します。主に歯ブラシの毛先が広がっていないかを見ます。毛先が広がっている場合は、新しい歯ブラシを持たせてください。歯ブラシの交換時期の目安は1か月に1回です。定期的に交換してください。



4 歯の凶画・ポスター・標語作成

各学級で、健康な歯についての凶画・ポスター・標語を作成しています。糸魚川歯科医師会に出展し、入賞した子供には表彰を行います。

尿検査(2次検査)の提出日

6月8日(火)は、尿検査(2次検査)の提出日です。対象者には、6月7日(月)に尿検査セットを配付します。1次検査提出日に、提出できなかった子供も対象となります。忘れずに、提出してください。よろしくお願いします。



血液検査希望調査を配付しました

血液検査の希望調査を配付しました。対象は5年生と、昨年度、要経過観察になった6年生です。実施予定日は9月28日(火)です。

6月10日(木)までに、連絡用封筒に入れて学校に御提出ください。よろしくお願いします。

減塩について考えましょう



新潟県民は、塩分摂取量が各年代で目標量を上回っており、脳卒中や胃がんでの死亡率が高いです。そのため、減塩をすることが重要になっています。

塩分についてのリーフレットを配付したので、家族でお読みください。そして、毎日の食事から減塩を意識した生活を送るようにしていきましょう。

1 成人の食塩の摂取目標量

男性：7.5g 女性：6.5g

※世界保健機関の目標摂取量は5.0gです。

2 塩分の過剰摂取により体に起こる変化

塩分の過剰摂取を続けていくと、高血圧になりやすくなります。

人間の体は、塩分を摂取することで、血液中の塩分濃度が上昇します。そこで体は、濃度を薄めるために、水分を摂取し血液量を増加させようとしています。その結果、血液量増加により血管壁を押しやすくなり、高血圧になっていきます。また、高血圧になり血管を傷付けていくと、血管壁が分厚くなり動脈硬化に繋がり、様々な疾患の危険が高まります。

☆生活を見直して、減塩を意識した食事にしていきましょう☆