

H25・7月
日光市立
日光小学校
保健室

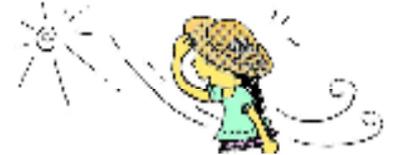
暑い日が多くなってきました。暑くなりはじめの時期は、体が暑さに慣れていないため、調子を崩しやすいものです。いつも以上に、生活リズムや食事の内容に気を配り、体調が悪いときには無理をせず、早めに休養をとるようにしましょう。

熱中症に注意しましょう！



熱中症予防のコツ① できるだけ薄着で帽子をかぶる。

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしよう。風通しがよく、汗をよく吸って、乾きやすい素材の服がいい。



熱中症予防のコツ② こまめに水分をとる。

運動をしているときは、コップ1杯程度の水分を15～30分ごとにとるようにしよう。



熱中症予防のコツ③ 水分は、うすい食塩水がいい。

水分は、うすい食塩水がいいよ。1リットルの水に、1～2gの塩をまぜたくらいがちょうどいい濃さです。



気分が悪くなったら、無理をしないように！

気分が悪くなったら、ひかげなど日光が当たらない、風通しのよいところで休みましょう。



夏に多い感染症に気をつけましょう

どれも口の中やのどの痛みで、食べたり飲んだりしにくくなります。刺激が少なく、飲み込みやすいものを与え、脱水症状に注意しましょう。



定期健康診断の結果をまとめました

低視力の推移（日光小）

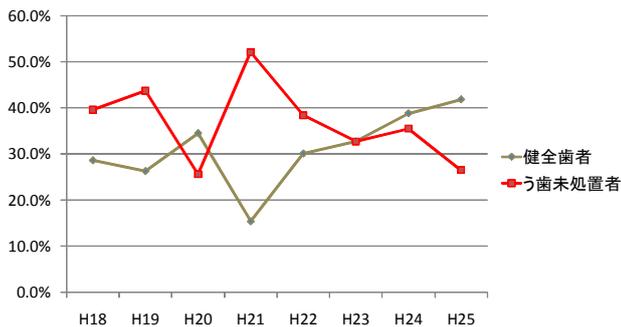


低視力は日光小の健康の大きな課題です。特に B(0.9~0.7) のお子さんが急増しています。この段階なら病院で適切な治療を受けると、視力が回復する可能性があります。小学生くらいの年齢のお子さんにとって、メガネは扱いにくいものです。早い段階で診察を受け、正しい治療を行い、視力回復のための適切な生活習慣を身につけてください。

また、学校で受けた視力検査の結果が B でも、専門医を受診してメガネが必要であるという診断を受ける場合も少なくありません。B

だからといって油断せず、**きちんと専門医の診断**を受けてください。お子さんが日常生活で不自由を感じていて、勉強や運動に集中できずにいることがあるかもしれません。

う歯の推移(日光小)



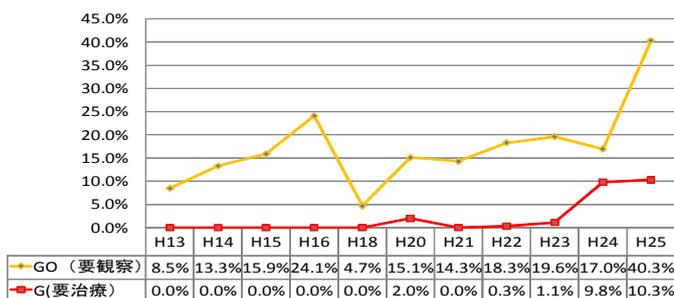
歯科検診では、虫歯が一本もない子供が増え、虫歯の治療を受けていない子どもが減ってきているといううれしい結果が出ました。

しかし、残念なことに 歯周囲疾患は増加してしまいました。GO（歯周囲疾患要観察）G（歯周囲疾患要治療）ともに増加傾向にあります。全国的にも小学校低学年から歯槽膿漏は増加傾向にあります。歯と一緒に歯肉も磨くような丁寧な歯磨きを心がけてください。

また、一人平均う歯本数をグラフ化してみると、6年生になると急に虫歯の本数が減っているのがわかります。

6年生になって新しい大人の歯にきれいに生え替わることも一つの要因ですが、全国と比べても日光小の6年生の虫歯はとても少ないことが分かっています。10数年日光市で続けてきたフッ素洗口のおかげではないかと推測されます。フッ素が歯を強くすることは分かっていますから、ご家庭でも フッ素入りの歯磨きを使用するなど工夫してみてください。

歯周囲疾患の推移(日光小)



1人平均う歯本数(日光小)

