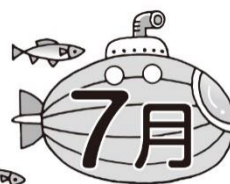


ほけんだより



2020.7.1
太田小学校
ほけんしつ

学校が再開されて、1ヶ月がたちました。だんだんと学校モードに慣れてきたものの、少し疲れも出てきたのか、体調をくずしたりけがをしたりする子が出てきています。睡眠や休養をしっかりとって、健康を守りましょう。新型コロナを予防するための手洗いやソーシャルディスタンスも、意識してやっている様子がうかがえます。学校でも家でも、しっかりできるようにしましょう。

知っておこう!!



新型コロナウイルス感染症受診の目安 (出典：厚生労働省 WEB ページ)

①	息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
②	基礎疾患がある人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
③	上記以外で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合 (症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

こんな時は迷わずすぐに「帰国者・接触者相談センター」へ連絡を！

①	顔色が明らかに悪い。
②	唇が紫になっている。
③	いつもと違う、様子がおかしい。
④	息が荒くなった。(呼吸数が増えた)
⑤	急に息苦しくなった。または息苦しそうにしている。
⑥	少し動くだけで息苦しい。又は息苦しそうにしている。
⑦	胸に痛みがある。または、胸が痛そうな様子がある。
⑧	横になれない。座らないと息が苦しい。または苦しそうで横になりたがらない。
⑨	肩で息をしている。
⑩	突然(2時間以内くらい)ゼーゼーし始めた。
⑪	ぼんやりとしており、反応が弱い。
⑫	もうろうとしている。(いつもと比べて返事がないなど)
⑬	脈が飛ぶ。脈のリズムが乱れる。



- 群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター 0570-082-820
- 厚生労働省の電話相談窓口 0120-565653
- 吾妻保健福祉事務所 0279-75-3303



— お願い —

- 発熱等の風邪症状あるときは、登校しないで症状がなくなるまで自宅で休養してください。
- 新型コロナウイルスの検査(PCR検査や抗原検査)を受けることになった場合や、保健所から連絡があった(濃厚接触者と指定された)場合は、すぐに学校への連絡をお願いします。 ☎ 68-2389

歯科検診の結果

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
— 乳歯 — 1人平均う歯指数	0.7本	1.4本	0.6本	2.6本	0.8本	0.6本
— 永久歯 — 1人平均う歯指数	0本	0本	0本	0.1本	0.27本	0.17本
乳歯・永久歯とも にむし歯がない人 (治療した歯を含む)	12人 (87%)	14人 (88%)	15人 (88%)	14人 (82%)	15人 (83%)	18人 (75%)
治療した歯もない 人(むし歯になった歯が1 本もない人)	9人 (64%)	9人 (56%)	12人 (71%)	5人 (29%)	8人 (44%)	17人 (71%)

1人平均う歯指数は(むし歯の数+治療した歯の数)÷クラスの人数です。1・3年生は乳歯の1人平均う歯指数が少なく、乳歯・永久歯ともにむし歯がない人(むし歯0)の人も1年生は14人中12人、3年生も17人中15人とすばらしい結果でした。(2年生も16人中14人!)4年生は乳歯の1人平均う歯指数は2.6本と少し多かったですが、永久歯の1人平均う歯指数が0.1本でした。これから歯が生え替わっていくので、永久歯のむし歯を作らないように頑張りましょう。6年生の永久歯の1人平均う歯指数が0.17本というのも素晴らしいです。この数字を守れるように頑張りましょう。毎年の事です、太田小は全体的にはむし歯のない人が多いのですが、1人でたくさんむし歯を持っている人が何人かいます。むし歯を作ってしまう原因は何なのか、自分の食生活や歯みがき習慣などを見直し、歯の治療の時に歯医者さんにも相談してアドバイスをいただけるといいですね。

あなたのむし歯は 平均より多い?少ない?

令和元年に12歳の人の永久歯を調べると——。

一人あたりのむし歯の数は、平均0.7本でした。

(これは治療済みの歯と、まだ治療していないむし歯と、ぬけた歯を足した数)。

ここで問題。今から32年前の12歳の人のむし歯は平均何本?

① 1.54本 ② 3.1本 ③ 4.35本

答えは③4.35本。ちなみに22年前は3.1本で、12年前は1.54本です。

むし歯はどんどん減って、今では1本でもあれば平均より多いなんて。すごく優秀ですね。

みなさんもしっかり歯をみがいて、むし歯ゼロをめざしましょう!

歯ぐきをじっくり見たことはありますか?

毎日かがみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な
歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の
歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・ 歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・ 定期的に歯医者さんに診てもらおう