

ほけんだより

6月

6月になり、雨の日が多くなってきました。そろそろ梅雨の季節を迎えます。この時期、真夏日のような暑さになったかと思えば、雨で気温が急に低くなることもあり体調を崩しやすくなります。本校では、5月下旬から胃腸炎の症状を訴える児童の来室が多くなりなした。ジメジメと蒸し暑いこの時期は、熱中症予防と食中毒に注意が必要です。体調管理とともに衛生管理にも留意して元気にお過ごしください。



6月の保健目標

歯を大切にしよう



木月小学校
保健室
R6.6.4 (No.3)

6月4日～10日は



「歯と口の健康週間」
今月は、お子さんと一緒に日頃の歯のみがき方や口腔内の状態を確認する機会をぜひつくってほしいと思います。
6月13日(木)は、歯科検診が予定されています。検診日の朝は、ていねいに歯みがきをするようお声かけください。
また歯科は、予防歯科の観点から「結果のお知らせ」を全校児童に配付することになっています。「異常なし」の場合も「結果のお知らせ」が届きますのでご承知おきください。

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』

今月は、お子さんと一緒に日頃の歯のみがき方や口腔内の状態を確認する機会をぜひつくってほしいと思います。

6月13日(木)は、歯科検診が予定されています。検診日の朝は、ていねいに歯みがきをするようお声かけください。

また歯科は、予防歯科の観点から「結果のお知らせ」を全校児童に配付することになっています。「異常なし」の場合も「結果のお知らせ」が届きますのでご承知おきください。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



プールが はじ 始まります

6月下旬から水泳指導が始まります。各学年4回(8時間)の予定です。水泳指導に安全に参加するためには入水する前の体調管理がとても大切です。水泳の前日および当日の朝は、お子さんの健康観察をしっかりとお願いします。いつもと違う様子があるときは、無理な参加はやめましょう。

- 朝の健康観察 体温・すいみん・食欲・排便(便の状態も)・全身症状(咳、鼻水、のど痛の有無など)の確認を!
- すいみん …すいみん不足は不調を起こす要因の一つです。いつもより早めに寝るなどしてしっかりすいみんを取りましょう。
 - 朝食 …腹痛や体温低下を防ぐためにも、バランス良くきちんと食べておくことが大切です。
 - 排便 …下痢症状がある時は、入水は控えましょう。
 - 全身症状 …発熱、頭痛、咳やのど痛、腹痛、吐き気、鼻水や耳痛、発疹などや、ジクジクした傷がある時は入水できません。

むし歯になりやすい人 っているの?

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



一生使う大切な歯を、これからもしっかり守りたいですね!
(*裏面は、歯についてのクイズを掲載しました。お子さんと一緒にご覧ください)

プールの前日のチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか?
- たくさん寝ましたか?
- 忘れ物はありませんか?
- 爪は短く切りましたか?



歯のクイズ王 決定戦



問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 歯みがきをするのは (食べる前・食べた後) がいい
- (奥歯・前歯) は特にみがき残しやすい場所である
- 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる
- 歯ブラシだけで汚れは (全部・だいぶ) 落とせる
- 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、 (いつも通り・注意して) 歯みがきをする
- 歯みがきをしないと 歯に (細菌・虫) がくっつく
- 歯ぐきの腫れを放っておくと、歯が (抜ける・生えてくる) ことがある
- (よくかんで・飲むように) 食べよう
- 歯科検診結果の「GO」は (このままGO!・病気のサイン) を表す
- 歯科医院には歯が (痛くなってから・痛くなくても) 行く

答え

1 食べた後

むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。

2 奥歯

奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。1本1本ていねいにみがきましょう。

3 弱い力で

歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。

4 だいぶ

歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。

5 注意して

歯並びがデコボコしているとみがきにくいです。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。

6 細菌

歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。

7 抜ける

歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。

8 よくかんで

だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。

9 病気のサイン

「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。

10 痛くなくても

むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

得点を計算しよう! * 1問10点です

/100点

全問正解で 歯のクイズ王!



これからも毎日歯みがきをして健康な歯を守ってください

まちがひとこたえよせいかつなか間違えた人も、「答え」を読んで生活の中でじっせん実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、なんど何度でもチャレンジ!