

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。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。学校では、現在感染症等の流行はありませんが、胃腸炎症状で欠席する児童が増えてきました。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10日から水泳指導が始まります。

今年度は、「川崎市立学校における水泳授業の実施に関する方針」に基づいて、『ナイスこまどりスポーツクラブ』に行き水泳学習を行います。

屋内での水泳学習なので、期間が長く10月21日までとなります。(詳細は学校だよりをご覧ください。)

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。学校を離れての学習となりますので、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お願いします。

いつもと違う様子がある時は、無理な参加はやめておきましょう。

*事前に相談したいことなどがありましたら、担任にお知らせください。

朝の健康観察では、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)の確認をおねがいします。

○すいみん …すいみん不足は不調を起こす要因の一つです。普段より早めに寝るなどしっかりすいみんを取りましょう。

○朝食 …腹痛や体温の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、発疹やジクジクした傷がある時は入水できません。

イラスト等引用：日本学校保健研修社「健」

6月の保健目標

歯を大切にしよう



木月小学校
保健室
R7.6.9 (No.3)

6月4日~10日は 歯と口の健康週間



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かめる機会をぜひつくってほしいと思います。

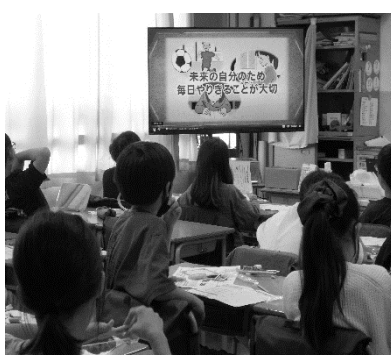
5月14日(木)に実施した歯科検診の結果はいかがでしたか? 治療が必要な場合は、**早めに受診することをお勧め**します。

「どうせ抜けるから…」と乳歯のむし歯をそのままにしておくことに生える永久歯までむし歯になっていたことがあります。

また、歯垢や歯肉の状態が気になる児童もいましたので、毎日、ていねいな歯みがきを心掛けるようお声かけください。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」を配付しましたのでご承知おきください。

★冊子『歯のふしぎ』を全校児童に配付します。

歯の役割や歯のしくみ、歯の健康のための情報がわかりやすく掲載されているので、お子さんと一緒にご覧になり、ぜひ、「大切な歯」について考えていただけたらと思います。

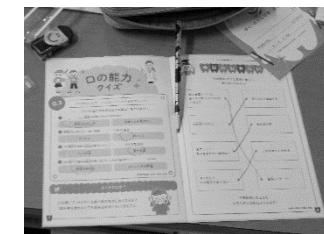


☆ 5年生、全国小学生歯みがき大会に参加! ☆

本校では、毎年5年生が、「全国小学生歯みがき大会」に参加しています。

今年度も、6月5日(金)に5年生の各教室で映像を視聴しながら大会に参加しました。

鏡を見て歯や歯肉の状態を観察した後に、自分の歯の状態に合わせたみがき方の練習やデンタルフロスの使い方などを学習しました。



歯科保健啓発標語募集!

保健委員会では、

6月の歯の衛生週間に合わせて、「歯科保健啓発標語」を募集しました。たくさんの作品が集まり保健室前に掲示してあります。

集まった作品の中から、低・中・高学年で各1作品を川崎市のコンクールに応募しました。

今年もたくさんの作品が集まりました!



裏面に、歯について掲載しました。お子さんと一緒にご覧ください。

だ液のすごい4つの力

守ろう歯と口の健康

だ液のスーパーパワー

◆ **消化を助ける**
 だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ

◆ **むし歯予防**
 食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ

◆ **清潔にする**
 食べかすや汚れを洗い流すよ

◆ **細菌から守る**
 口に入った細菌が増えるのを防ぐよ

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング① かみかみトレーニング



1口で30回かむのが理想。まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング② うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③ 鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。一つずつチャレンジして歯と口の健康を守ろう



大人に生やすコツ

小 学生になると、子どもの歯がぬけ大人の歯にどんどん生えかわります。大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまう。歯が重なって生えてしまうことも。

歯が生える場所を広げるには？
 大切なのは、しっかりかんで食べる。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。
 「ひとくち30回」をめやすに、よくかんで食べましょう。

ふるい歯ブラシ、どうしてダメなの？

- ◆ **よごれを落とすにくい**
毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。
- ◆ **歯や歯ぐきを傷つける**
広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。
- ◆ **ばい菌がたくさんいる**
毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。

歯ブラシの交換は1カ月が目安。ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。