

6月

ほけんだより

桜小 保健室

2014. 6. 4

6月の保健目標

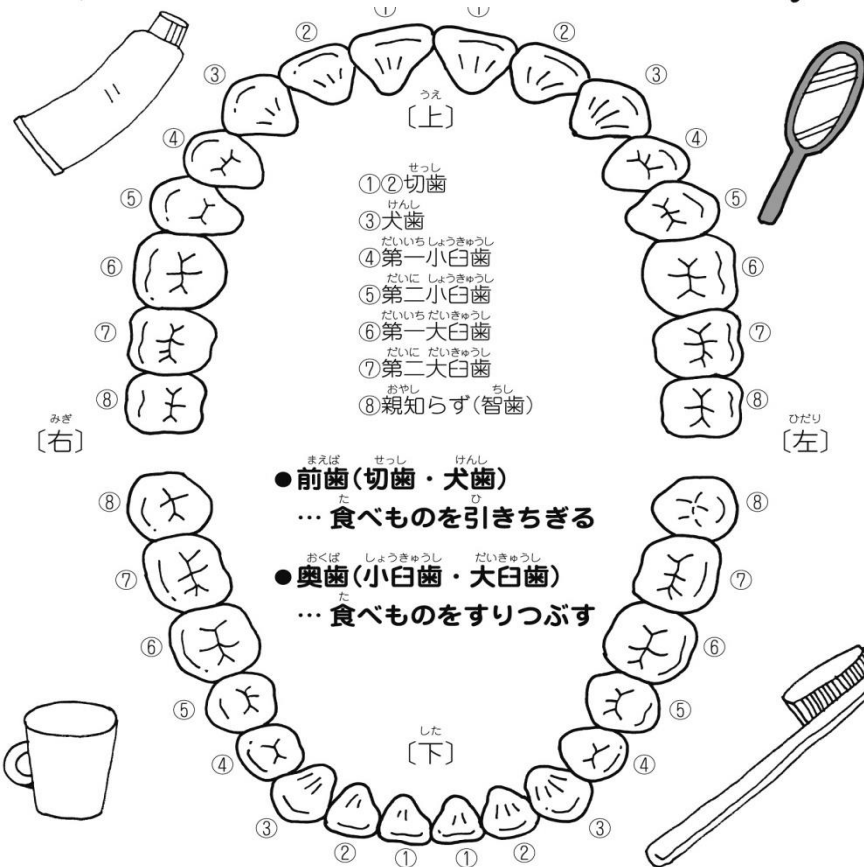
歯みがきをしっかりしよう!

6月4日～10日は『歯と口の健康習慣』です。乳歯(子どもの歯)が抜けたところに生えてくる永久歯は全部で28～32本ありますが、自分の歯で食事をするためには、年をとっても20本の歯が必要だといわれています。一生使う自分の歯を、今から大切にしましょう。



見てみよう、歯の名前と並び方

覚えよう!



歯科検診の結果をもとに、歯の優良児童が6年生から選ばれます。誰が選ばれたかはお楽しみ。歯の優良児童を目標に、歯みがきをていねいにして、“むし歯0” “健康な歯肉(歯ぐき)”をめざしましょう。



生えかわりの時期は、歯並びにデコボコができやすく、歯みがきが難しくなります。また、生えたばかりの歯はやわらかいので、むし歯になりやすいです。永久歯(大人の歯)は、特にきれいにみがいて大切に使用していきたいですね。

お知らせ



各クラス歯みがき指導を行います。きれいにみがけているか、歯垢(よごれ)の染め出しをして確かめます。

★よごれてもよい服で来てください。



あつ暑くなりました!

ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意!!

急に気温が上がった今の時期は、熱中症になりやすくなります。水分をこまめにとりましょう。また、体の疲れを残さないよう、夜は早く寝るようにしましょう。

けんこう3択クイズ

【1】むし歯に

なりやすい歯は?

①前歯

②奥歯

③どちらも同じ



【2】世界で一番古い歯磨き粉と

いわれているものは?

①木の実と土などをまぜたもの

②塩

③砂



【3】思いどおりにならず、

じれったい様子を

歯に関する

ことわざでいうと?

①歯が立たない

②歯ぎしりをする

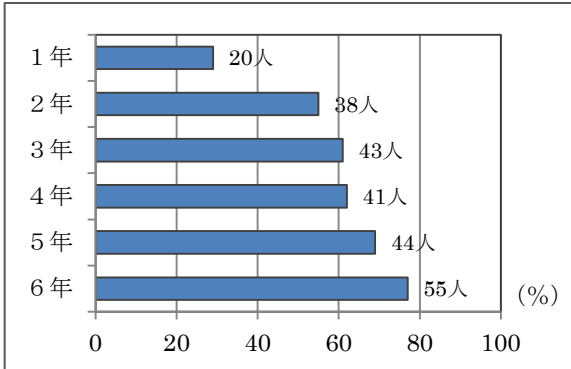
③歯がゆい



★こたえは うら



おうちの方へ



＜今までにむし歯になったことがある人＞

高学年になると、永久歯に生え変わっているため、“今はむし歯がない”という人もいます。しかし、むし歯になったことがある人は高学年ほど多いです。

一度でもむし歯になったことがある人は、これまでの歯みがきでは、大切な永久歯までむし歯にしてしまうかもしれません。

痛くなくても歯医者さんへ 定期検診のススメ

歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯や口の健康につながります。とは言え、続けているとどうしても手を抜いてしまったり、自己流になり、毎回同じところを磨き残したりします。そこで、3か月に1回程度、歯科医院で定期健診を受けることをお勧めします。歯と口の異常だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。

また、今月は学校でも歯みがき指導を行います。おうちでの歯みがきチェックも取り入れたいと考えていますので、ご協力をお願いします。



健康診断 ☆ FINISH!



各検査の結果、異常や病気の疑いがみられた児童に、「検査結果のお知らせ」をお渡ししました。（尿二次検査の結果はまだ出ていません。）水泳により症状が悪化する病気もありますので、なるべく水泳指導が始まるまでに医療機関を受診してください。

なお、水泳指導にあたり健康面で注意が必要な場合は、担任または養護教諭にお知らせください。（『水泳指導調査票』にご記入いただいた方は大丈夫です。）水泳の前後は睡眠を十分とり、朝食をしっかり食べられるようお子さまの健康管理をお願いします。



5月にアタマジラミの検査を行いました。たびたび学校でも見つかることがあります、定期的に検査をしています。もし見つかった場合は、プライバシーに配慮し連絡いたしますので、速やかに駆除していただきますようお願いいたします。

また、おうちの方が見つけられた場合も、校内の感染状況を確認するため、学校へ連絡していただけると助かります。

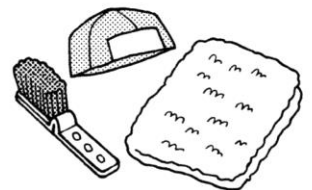
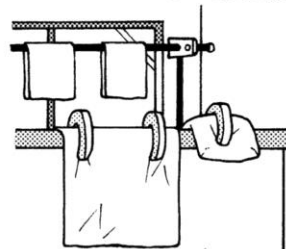
アタマジラミを予防するには

アタマジラミとは

かみの毛にすむ虫で、人間の目でやっと思えるほどの大きさです。頭の皮から血を吸って、約1か月くらい生きています。卵は0.5mmくらいの大きさで、白くすき通っていて、かみの毛にしっかりとついています。

アタマジラミはうつるの？

直接かみの毛を手でさわったり、水の中に入ったりしてもうつることはありませんが、タオルの貸し借りをしたり、かみの毛が直接ふれ合ったりするときうつることがあります。また、帽子やタオル、ブラシやヘアゴム、シーツやまくらなどのかみの毛がついているものを貸し借りするとうつることがあります。



かみの毛を洗ったあとは、熱風のドライヤーでかみの毛をかかわし、くしやブラシにも熱風を当てます。シーツやまくらは日光消毒をします。アタマジラミを予防するためにも、タオルやブラシ、ぼうしは一人一つずつ準備しましょう。