

ほけんだより

令和5年5月31日
稲城市立南山小学校
校長 山本 美早
養護 大橋 幸代

6月・保健目標

歯を大切にしよう

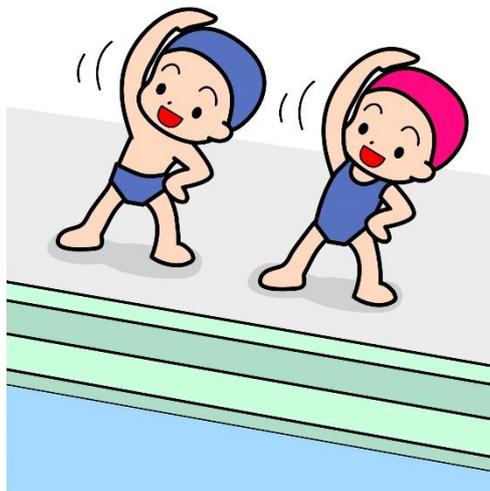
マスクを外す機会が増えたことでインフルエンザ・溶連菌・胃腸炎・コロナ等の感染症がでています。朝のお子さんの健康状態を見ていただき体調がすぐれないときは、ご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。また、熱中症の予防対策として、WBGT31以上の環境では校庭での活動やプールは中止とします。水分補給・帽子などで直射日光を避ける・体を冷やすことが予防になります。今後学校でも水分補給などの指導を行っていきます。

宿泊前指導

ふれあいの森学習に向けて5年生女子に2次性徴に伴う体の変化と対処方法について指導しました。この機会にご家庭でも月経について、体に合った下着の準備についてお子さんとお話ししていただけるとよいと思います。

健康診断

内科・眼科・耳鼻科については、健康診断を受けてからプールに入れることとなります。欠席の場合は、医療機関で受診の上健診結果の提出をお願いします。また、学校医による検診で内科（肥満、側彎の疑いは除く）・眼科は感染症予防の視点から、耳鼻科は症状の悪化の可能性を考え、「健康診断結果のお知らせ」をもらったお子さんは、プールの始まる前までに返信票の提出をお願いします。安全で衛生的なプールの実施にご協力をお願いします。



内科検診で「脊柱側弯症の疑い」のお知らせをもらったお子さんについてです。

モアレ検査を市の中央文化センターで受けることができます。7月の中旬が予定されており6月中旬に日程が決まります。お知らせまでしばらくお待ちください

6月8日（木）残すところ歯科健診だけとなりました。健診では、むし歯のあるなしだけでなく歯磨きの状況・歯肉の状況・歯並びについても見ています。次ページに「家庭でできる歯みがき教室」を載せてあります。赤染め液で歯垢を染め出して、汚れを確認しながらきれいに磨いていく方法です。歯医者さんの指導

で取り組んでいるお子さんもいると思います。ぜひご家族で取り組んでいただき効果的な歯磨きを定着させたいですね。

「家庭でできる歯みがき教室」

南山小学校保健室

口の中には、むし歯菌が住んでいる?!

むし歯菌のエサは砂糖です。口の中に入ってくる砂糖をエサにしてむし歯菌はどんどん増えていきます。

そして増えたむし歯菌は歯垢に姿を変えます!

歯についた歯垢は、酸を出して歯を溶かします。これがむし歯の始まりです。

また歯肉炎を引き起こす細菌を持っている人は、気を付けないと歯肉炎になります。

どうしたら口の中の健康を守ることが、できるかな?

答えは、歯みがきで歯垢をきれいに落とすこと・甘いものを食べた後は歯みがきやうがいをしてむし歯菌を増やさないことです。(スポーツドリンクや甘い飲み物にも気を付けましょう)

赤く染まる液を歯につけて歯垢がついているか見てみましょう!

準備するもの

- ・赤染め液 (薬局に売っています。)
- ・歯ブラシ
- ・鏡
- ・コップ

手順

- 1, 綿棒を使って、歯に赤染め液を塗ります。
- 2, コップの水で2回だけうがいをします。
- 3, すぐに鏡を見ます。
- 4, 濃く染まったところが、歯垢がついているところです。
- 5, 歯ブラシを使って歯垢を落としていきます。

上手な歯磨きのポイント

- 1, 歯ブラシは軽く持ちましょう。
- 2, 1本ずつ歯の形に合わせて磨きましょう。
- 3, 小さく小刻みに動かしましょう。
- 4, 鏡を見ながら歯ブラシの先が当たるようにしましょう。

