

きら☆り

平成26年 6月号
尾張旭市立白鳳小学校
保健室

～6月のほけんもくひょう～

は

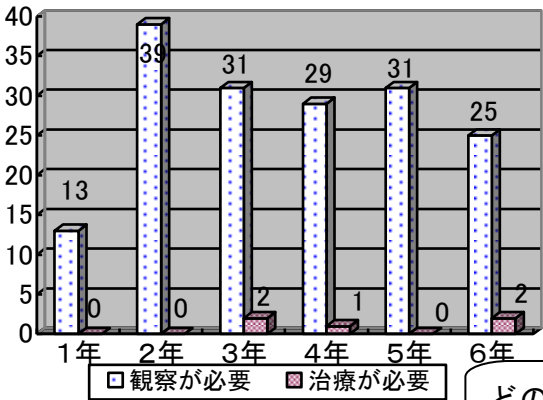
ていねいに歯をみがこう！

さわやかな5月から、急にじめじめ、むしむしの、汗と梅雨の季節になりました。何かとからだや気分はブルーになりがちですが、外のびわの実は日に日に大きく色づき、植物にとっては恵みの雨です。プール学習も始まります。一学期の踏ん張り時でもありますので、体を清潔にして気持ちよく過ごす工夫をしましょう。

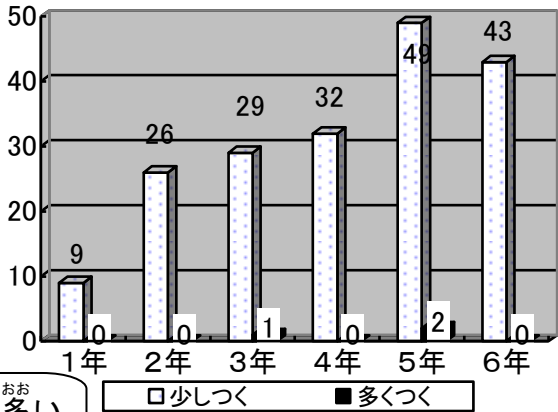
白鳳っ子の口の中は、きれいかな？

今年度の歯科検診の結果です。学年が上がるにつれて、歯垢のついている人や歯列に問題のある人が多く見られました。日頃1本1本でていねいにみがけていないようです(柴田先生)。案外自分の口の中の汚れは気づかないものです。私たちの口の中には、300～500種類もの細菌が住んでいます。口の中に食べかすなどのよごれがたまると、細菌が歯の表面に歯垢をつくりだします。歯垢は、ネバネバした細菌のかたまりで、こまめにそうじをしないと、歯の表面をあっという間におおってしまいます。歯垢1mgの中には、数億～10億個もの細菌がいるといわれます。すごい数ですね。

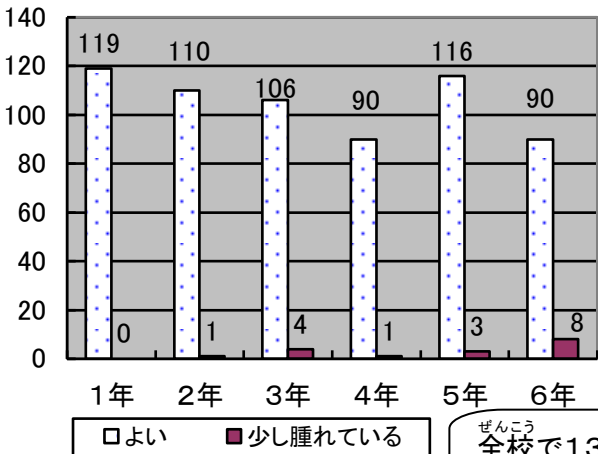
<歯列・咬みあわせ>



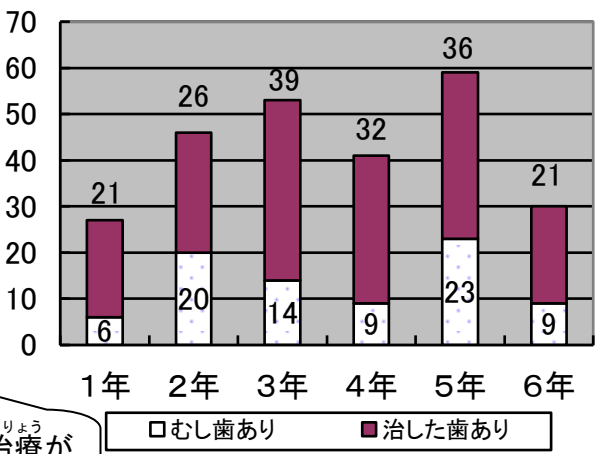
<歯垢のつき方>



<歯肉の様子>



<むし歯の様子>



どの学年が多いかな？

全校で134人治療が必要ですよ。

この細菌がつくる酸は、歯を溶かし、むし歯にします。また歯肉のところで増えると、歯肉に悪さをして、歯肉炎になります。

すいぶん 水分をこまめに、たくさんとろう！

これからの季節は、紫外線が強く、汗をたくさんかきます。知らず知らずのうちに脱水症状となり、体調を悪くして、熱中症になります。運動前に、外へ出る前に、「のどがかわいた」と感じる前に、水分をとることが大切です。でもがぶのみは、よくありませんね。

クイズ **何をのんだらいいの？**
炭酸飲料 フルーツジュース お茶 スポーツ飲料 牛乳
コーヒー ヨーグルト飲料 水 (理由も考えてね)

お家の方へ

- ① 運動をたくさんする時は、()がおすすめです。
- ② ふつうの生活をしている時は、()や()がおすすめです。

1 健康診断の結果、受診の必要な人に「受診のお勧め」をお渡しします。

本年度の健康診断、あとわずかとなりました。結果が出次第、異常の見られた人には、「受診のお勧め」をお渡しします。早めに医療機関の受診をお願いします。また、もうすでに受診済みの人は、保護者の方で医療機関名と結果を書いていただき、提出してください。また、異常なしの人も今一度日頃の生活を、見直してみる機会としてください。

2 色覚検査について

学校での集団検査はなくなりましたが、希望される方は学校で石原式の検査を個別で行いますので、お知らせください。

3 歯みがきセットの用意をお願いします。

今月は、全学年「歯の学習」をすすめていきます。忘れないようにまとめて袋に入れて、早めに用意をお願いします。

- 1、3、5年・・・歯ブラシ、つばはき用コップ(500ml位の大きさの牛乳パック) 割れにくいコップ、口ふきタオル
- 2、4、6年・・・歯ブラシ、つばはき用コップ(500ml位の大きさの牛乳パック) 割れにくいコップ、首に巻くタオル、洗濯バサミ、赤色鉛筆 (薬剤を使って、歯の汚れを染め出します。)

4 要らない保冷剤はありませんか？

学校では、捻った、打撲した、鼻出血の時などに、患部を冷やすために、使います。少なくなってきましたので、ケーキなどを購入した時についてくる9cm×9cm程の保冷剤がありましたら、捨てずに保健室へください。よろしくをお願いします。

また、貸し出した保冷剤や三角巾、入れ物も返却してください。

5 水筒を持たせてください。

今年度より、学校に1台低学年昇降口外に、ウォータークーラーが設置され、日に日に列がのびています。水分補給の基本は、「マイすいとう」です。準備をよろしくをお願いします。

ウォータークーラーの使い方

本館低学年の昇降口前に、設置されました。暑くなり、行列ができています。マナーを守って、使いましょう。

- 水を少し流してから、飲む。
- 飲み口に口をつけて飲まない。
- がぶがぶと飲み過ぎない。(生水です!!)
- うがいをしたり、つばやたんを吐いたりしない。
- 自分の空の水筒に、水をいっぱいつめていかない。

みなさんが清潔に使えるように、協力をお願いします。保健委員会が、水質検査をしています。

まめに ○○○と○○○○での手^て○○○を しよう!

① 胸と太ももをぴったりとつけて
しゃがみます

② 胸と太ももをつけたまま、ひざを限界
までのばし、10秒間保ちます

う歯

