



R4.6.2 服間小学校 保健室

6月の保健目標 歯や歯肉を大切にしよう

5月25日に歯科検診がありました！

歯科検診の結果、「むし歯なし」の人の割合は44%、「処置完了」の人（むし歯があったが、なおしてある人）の割合は30%、「未処置」の人（なおしていないむし歯のある人）の割合は26%でした。

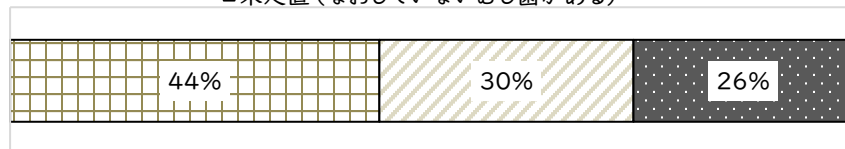
「未処置」の人の中には、すでに通院しているという人もいますが、しばらく歯医者さんを受診していない人は、これ以上むし歯が進まないように、はやめにみてもらいましょう！「むし歯なし」や「処置完了」の人、今の状態からむし歯が増えないよう、ていねいな歯みがきを心がけてほしいと思います。



むし歯

- ☐ むし歯なし
- ☐ 処置完了（むし歯があるが、なおしてある）
- ☐ 未処置（なおしていないむし歯がある）

むし歯

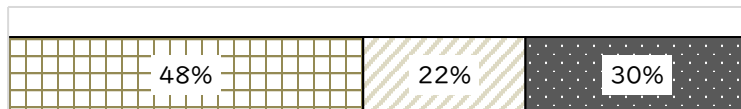


学校歯科医の先生に、今回の歯科検診の後に、お話を聞いてみたところ、「歯列・咬合（歯並び）」が気になる人が多い…という印象があったようです。

歯並びは、「治療はせず、そのまま生え変わりまで経過を見る」という場合もあるかもしれません。しかし、よくない歯並びは、かみにくさの原因になったり、みがきにくいので、むし歯や歯周病の原因になったりすることもあります。受診のすすめや経過観察の欄に○のあった人は、一人ひとり、自分の歯並びの特ちょうを知るためにも、一度歯医者さんを受診して、相談をしてみることをおすすめします。

- ☐ 異常なし
- ☐ 定期的な観察が必要
- ☐ 要受診

歯列・咬合



歯ならび



「歯肉（歯ぐき）」の状態がよくなく、歯肉炎のうたがいのある人もいました。また、むし歯や歯周病の原因になる「歯垢の状態」については、約半分の人が十分にみがけていなかったようです。

歯垢をおとすための歯みがきのコツは「細かく動かす」「軽い力」です。時間をかけてみがいて、毎日の歯みがきの後、舌で歯をなめたときに「つるつる付にすることをめざしてほしいと思います。

歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



歯みがき ジョーズの握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①

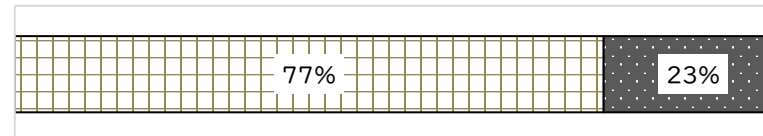
ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

- ☐ 異常なし
- ☐ 定期的な観察が必要
- ☐ 要受診

歯ぐき

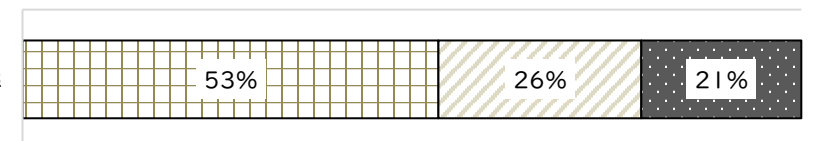
歯肉の状態



歯垢の状態

- ☐ ほどんどなし
- ☐ 付着あり
- ☐ 付着が多い

歯こう（よごれ）



★裏面もみてください★

プールが始まります！

プールに入る前の健康・持ち物チェック

目・耳・鼻などの病気は治っていますか？



ほかの人に感染させてしまうおそれがあるので、きちんと治療しましょう。

前日の夜はしっかり眠りましたか？



水中での活動は体力を奪われます。前日はしっかり寝ておきましょう。

朝ごはんは食べてきましたか？



おなか为空いている状態で、プールに入ると、体調を崩しやすくなります。

このような症状はありませんか？

熱がある



げりをしている



目が赤い



鼻水やせきが出る

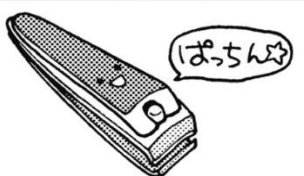


気持ちが悪い



そのほかにも、心臓や胸のあたりが痛い、手足の痛みやむくみがある、けがをしているなどの症状があったら、先生に伝えてプールは休むようにしましょう。

手足の爪は切ってありますか？



水中で友だちを傷つけてしまうことがあるので、爪は短く切っておきましょう。

トイレへ行きましたか？



水中は冷えるのでトイレへ行きたくなります。入る前に、行っておきましょう。

水着・水泳帽子・タオルは持ちましたか？

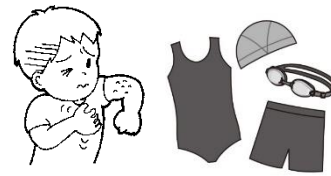


水泳帽子やタオルは自分の物を使いましょう。友だちと一緒に使うのはやめましょう。

プール学習は、6月第3週から実施予定です。3年生以下ははじめての、4年生以上は3年ぶりの学校でのプール学習です。楽しみにしている人も多いと思います！毎日の「健康チェック」もわすれずによろしくをお願いします。

★治療中の皮膚の病気(とびひなど)はありませんか？
(プールに入ってもいい状態ですか？)

★水着や帽子のサイズはあっていますか？…などもたしかめておきましょう。



1学期のノーメディア週間があります！！

6月25日(日)～6月30日(木)、

南越中学校のテスト期間にあわせて行います！

※ノーメディア週間での「メディア」とは、テレビ・ゲーム・タブレットなどの電子メディア機器のことを指します。

「メディア」は、私たちの生活に必要なものですが、使い過ぎによって生活リズムが崩れてしまうことが多いです。自分の健康について考え、普段の生活をふり返ってもらうために、ノーメディア週間にチャレンジしてもらいたいと思います。

★ノーメディアにチャレンジ!が一部変更になりました★

8日間→6日間へ

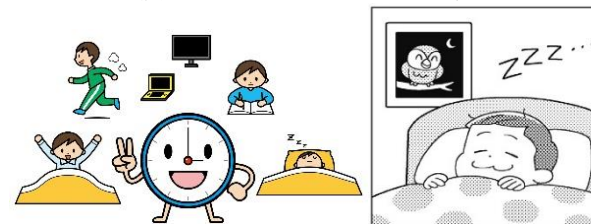
少し短くなりますが、「この期間はとくにがんばろう!」とやる気をキープして、チャレンジしてほしいという思いから、期間を変更しました。
(もっとがんばれるぞ!という人は、ノーメディア週間以外でも、メディアから離れる時間を増やして習慣にしていってくださいね。)

コースの変更

・ぐっすりよい睡眠がとれるよう、「ねる前にメディアから離れる習慣」をつくってほしいので、新しく「よる8時からはノーメディア」のコースを追加しました。

・「家に帰ってからノーメディア」のコースがありましたが、休日に選ぶことが難しいため、無くなりました。

コースが変更になったため、ポイントの数も変わっています。



～保護者の方へ 使わなくなった体操服の寄付のお願い～

保健室では、服が汚れたときや濡れたときなどのために、着替えの体操服を用意しております。今までに寄付していただいたものを使用していますが、古くなってしまったものや、サイズの種類が足りないものもあります。もしも、ご家庭にお子様の体操服で着られなくなったものや、譲り手がないものがありましたら、学校まで寄付をお願いいたします。

- ★半袖・長袖・半ズボン・長ズボンの種類は問いません。
- ★どのサイズでも、汚れがあってもかまいません。
- ★寄付いただける場合は、登校時など、お子様を通じてでもかまいませんので、学校までお持ちいただけるとありがたいです。

★現段階では、期間は特に設けずに募集をさせていただきます。よろしくお願いいたします。

