



みんなげんきね

令和4年度 6月号 峰小学校 保健室



ひと
おうちのひと
いっしょ
一緒に読みましょう。

気温が高い日も増え、梅雨入りすれば、湿度の高い日も多くなるでしょう。蒸し暑い日にも、しっかり水分補給をして、熱中症対策に努めましょう。

また、6月からはプールも予定しています。健康診断で異常がみられた人は、早めに医療機関を受診し、体の調子を整えて、楽しく安全に活動できると良いですね。

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です！

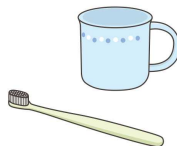
峰小では、全国「歯と口の健康週間」に合わせて、6月6日（月）～10日（金）を校内「歯と口の健康週間」にしました。そこで、年度初めより中止していた給食後の一斉歯みがきを、この期間から再開します。歯ブラシコップの準備をお願いします。

給食後の歯みがきについては、飛沫が飛ぶのを最小限に抑えるため、日本歯科医師会の方から示されている「給食後の歯みがきスタイル」（裏面参照）を参考に、教室内の換気をしながら行っていきます。

ご家庭でも、学校での歯みがきのやり方をお子様と確認し、安心して歯みがきができるようご理解とご協力をお願いいたします。

- ① 室内の換気を必ずして行う。
- ② ランチマットを敷いて、机に飛沫がつくのを少なくする。
- ③ 歯みがき中に、おしゃべりをしない。
- ④ 歯ブラシを静かに小刻みに動かすようにする。
- ⑤ できるだけ口を結んだ状態で行う。また、手で口を覆うなど、極力飛沫が飛び散らないようにする。
（うまくみがけなくても仕方ない。）
- ⑥ 水道が混雑しないように時間差をつける。身体的距離（最低1m）を確保する。
- ⑦ すすぎは、少ない水で、静かに吐き出す。また、低い姿勢で吐き出す。
- ⑧ 歯ブラシは、毎回流水でよく洗い、乾燥させて保管し、毎週持ち帰る。

裏面を見ながら
確認しよう。



参考資料・・・一般社団法人日本学校歯科医会「学校における昼食後の歯みがきについて」

内科検診日程変更のお知らせ

5月31日（火）に予定しておりました、1・5年生の内科検診ですが、学校医のご都合により、6月14日（火）へ変更になりました。

他学年の内科検診は、4月の保健だよりでお伝えした通りで変更はありません。



家族で歯と口の健康を考えよう！

6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です。今年度のスローガンは、「いただきます 人生100年 歯と共に」です。

本校では、毎年2回の歯科検診を行っていますが、年に2回検診を設けている学校は多くありません。どうして峰小は、年に2回の検診を行っているのかと言うと、生えだての永久歯は組織が柔らかいため、むし歯になりやすく、歯の健康状態の確認が必要だからです。小学生にとって、歯の健康管理はとても大切なことなのです。

【どうして、むし歯や歯周病の治療をするのか？】

むし歯の歯の根には病巣があり、そこにあるむし歯の菌が血液にのって全身を回ります。そうして、全身におこるあらゆる病気（例えば、心臓病・脳血管疾患・腎臓病・糖尿病・目の病気・敗血症など）の原因になることがあるからです。

【乳歯のむし歯は放っておいてよいのか？】

乳歯のむし歯が影響して、永久歯がきちんとした位置に生えないことがあります。だから、乳歯のむし歯は治療が必要なのです。

また、乳歯のむし歯では経過観察ということがあります。それは、進行性のむし歯ではなく、再石灰化という状態になっている場合です。歯科医の判断で、きちんとした管理のもとでの経過観察であり、自己判断で乳歯のむし歯だからと放っているのとは違います。

本校の学校歯科医 坂入先生は、3年生の歯の健康教室でも、児童が興味関心をもてるような授業をしてくださいます。とても熱心な先生です。その坂入先生の思いは、「小学校6年間で生えてきた永久歯は宝物なので、むし歯にしないで卒業してほしい。」です。

歯医者さんに行くのが苦手な人も多いですが、半年に1回は定期検診を受け、一生自分の歯で食べることができる健康な歯を保ってください。

むし歯を予防するためには



毎日の歯みがきをしっかり・ていねいに！

時間をかけてみがきましょう。とくに、夜寝る前の歯みがきは、保護者の方も一緒にお手伝いをお願いします。ミュータンス菌（むし歯菌）がいる「歯垢」が歯の表面につくと、歯みがきでないと落ちません。

砂糖が多く入った食べ物や飲み物を取り過ぎないようにしましょう！

お菓子ばかりではなく、果物や、おにぎりなどをおやつにすることをお勧めします。また、ダラダラと食べることはよくありません。おやつは食べる量と時間を決めましょう。

