



# ほけんだより



令和6年6月9日(日)

大良小学校 保健室

文責 加茂

梅雨の季節になりました。この時期は気温の変化が激しく、体がその変化についていけず、体調を崩してしまいがちですね。汗をかいたら、持ってきているハンカチやタオルで拭く、肌寒くなったら上着を着るなど脱ぎ着しやすい服装をして、体調管理に十分注意をしましょう。



## 先月の欠席者数\*感染症情報

学年	延べ数(人)
1年	
2年	
3、4年	
5、6年	
合計	

5月は、感染症は流行していません。

欠席ののりが多く、みんな元気に登校できていました！

6月に入り、湿度が高くじめじめした日が続きます。

夏風邪や夏に流行するアデノウイルス(流行性角結膜炎、咽頭結膜熱(プール熱))に気を付けて過ごしましょう。

★アデノウイルス(流行性角結膜炎・咽頭結膜熱(プール熱))は学校感染症で出席停止になります。医療機関で診断がついた場合、学校へ必ずお知らせください。

規則正しい生活(早寝\*早起き\*朝ごはん)をして免疫力を高めましょう。

## 6月の予定

6月12日(水)	6月20日(木)	6月24日(月)	6月27日(木)	6月28日(金)
朝の時間	5時間目	4時間目	6時間目	5時間目
フッ素洗口 スタート (毎週水曜日)	5、6年生 食育授業	力武先生 (学校歯科医)の 歯みがき教室 (5、6年生)	3、4年生 ブラッシング 指導	1、2年生 ブラッシング 指導

## 痛くなくても歯医者さんへ～定期健診のすすめ～

「歯科検診で、むし歯があった人は10人、むし歯になりかけている人は15人でした」と5月のほけんだよりでもお知らせしました。そのほかにも、歯並びやかみ合わせ、歯肉や歯垢で受診を勧めた人もいます。その後、歯科医院へ受診に行き、学校へ返信した人はまだまだ少数です。歯科医院への受診はお済でしょうか？

学校での歯科検診後だけでなく、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをお勧めします。歯と口の異常や病気だけでなく、口腔のケアの方法もチェックしてもらいましょう。一度しか生え替わらない歯は「一生もの」です。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが大切です★

6月4日～10日は

は くち けん こう しゅう かん  
歯と口の健康週間



# 歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～



**歯** 周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

軽症 → 重症

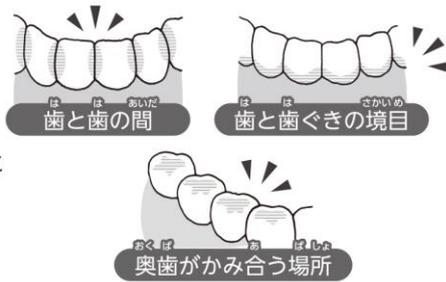
<p>ケース1</p> <p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！</p> <p>歯ぐきが赤く腫れ始めています</p>	<p>ケース2</p> <p>1人目より腫れが大きい！</p> <p>骨も溶け始めています</p>	<p>ケース3</p> <p>もっと状態が悪いです</p> <p>歯が動かし、臭い。出血もしています…</p>	<p>ケース4</p> <p>なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です</p> <p>歯を支える骨が溶けて歯が抜けています</p>
--	---	---	--

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

**技1** 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊 秘伝のコツ

- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



**技2** 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。

## プールが始まります

おうちの人と一緒にチェックしよう！

6月11日(火)から、子どもたちが楽しみにしている水泳授業が始まります。今一度、お子様の健康状態や生活リズムを見直し、水泳に参加できるかの確認をお願いします。

- 目、耳、鼻に感染症はありませんか？
- 耳のそうじはしましたか？
- 睡眠は十分に取れていますか？
- 朝ごはんは食べてきましたか？
- 爪は短く切っていますか？(手も足も)
- ＊足の爪が伸びているお子様をよく見ます。
- アタマジラミはないですか？(学校でも確認させていただきます。)

