



令和5年6月1日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)

＜6月の保健目標＞ 歯を大切にしよう

雨の日が多くなる季節になってきました。今年の梅雨入りは、情報によると6月上旬ということです。雨の日は子どもたちも気分が落ち込むのか、頭痛や腹痛など様々な理由で来室します。いわゆる「気象病」と呼ばれるもので、原因ははっきりしていませんが、人間の耳の中にある「内耳」が関係していると言われています。「内耳」は気圧の変化を感じるセンサーの役割があり、気圧による頭痛などの症状を感じやすい人は、この「内耳」が敏感なのかもしれません。ではどうやって予防すればいいのでしょうか・・・？それはやはり「質のいい睡眠」と「バランスの良い食事」を心がけることです。夜遅くまでゲームやスマートフォンをしていませんか？好きな物だけ食べていませんか？日常生活を少し変えるだけで、辛さを少なくできるかもしれません。規則正しい生活を心がけて、6月も元気に過ごしましょう！

だ液(つば)がむし歯を予防する！？

新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げられたことにより、5月8日から宗岡第二小学校でもはみがきが再開されました。楽しそうに歯磨きをしている皆さんの姿を初めて見ることができてとても嬉しいです。その調子で歯みがきを頑張ってください。

さて、みなさんはだ液(つば)がむし歯の予防になる事を知っているでしょうか？ものを食べると口の中は「酸性」と言ってお歯が溶けやすい状態になります。その「酸性」を「中性」に戻す役割がだ液にはあります。下のクイズに挑戦してだ液と歯磨きの大切さをおさらいしましょう！


大切なワケ

クイズ


むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

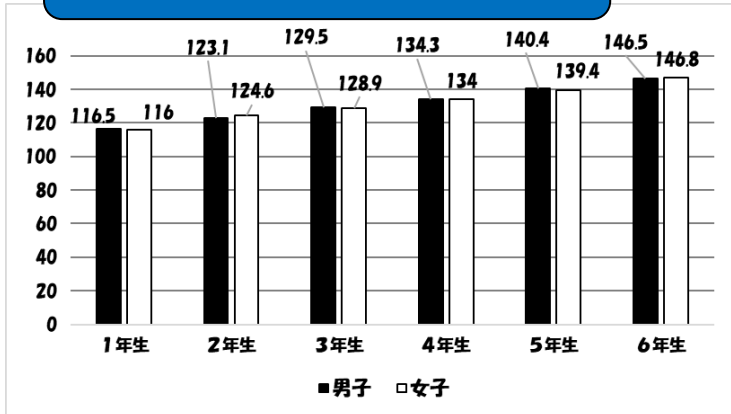


寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

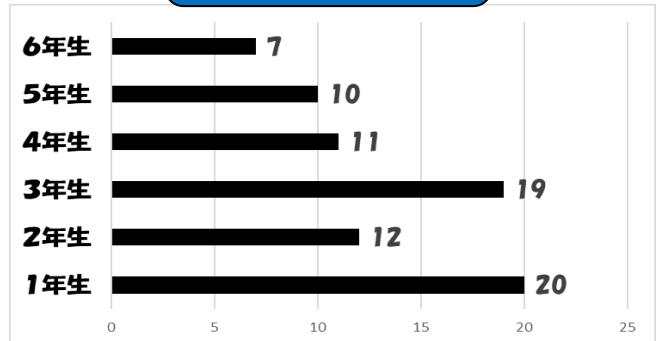


保護者の方へ

1学期発育測定の平均値



むし歯の人数



水筒の持参をお願いします

気温の変化が激しい時期です。なるべく毎日水筒の持参をお願いします。水筒の中身は、水かお茶です。

健康診断の日程

12日(月)	ないか けんしん 内科検診(ポプラ2・3・4年) 13:15~
13日(火)	ないか けんしん 内科検診(1・5・6年) 13:15~
27日(火)	けっかく けんしん 結核検診 9:00~11:00 志木市役所

新型コロナウイルス感染症5類移行の学校生活および出席停止について

先月の5月2日に教育委員会からさくら連絡網で新型コロナウイルス感染症5類移行後の学校対応について通知が出されました。出席停止については以下の通りに変更になりましたので改めてご確認をよろしくお願いいたします。

【陽性者について】

発症した後5日が経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

【陽性者（無症状者）について】

陽性が判明した検査の検体採取日を0日として5日が経過するまで。ただし、出席停止期間中に発症した場合は、検体採取日を0日として5日経過し、かつ症状が軽快した後1日が経過するまで。

【医師等により登校を控えるよう指示された場合】

学校医その他医師において感染の恐れがないと認めるまで。

※上記のものは「登校届」の提出が必要です。判明した場合は、速やかに学校に連絡してください。

【欠席の扱いとしない場合】

基礎疾患等があり重症化するリスクが高い児童について、主治医の見解を確認のうえ、登校すべきでない判断した場合。保護者から感染不安で休ませたいと相談があり、かつ、校長が合理的な理由があると判断した場合。

※上記のものは「登校届」の提出は不要です。

5月18日にブラッシング指導を行いました！

5月18日（木）に学校歯科医の先生と歯科衛生士の先生方による2・4・6年生を対象としたブラッシング指導が行われました。今年は約3年ぶりに歯垢染めを用いたブラッシング指導を各学年で行うことができ、歯ブラシの選び方、歯みがきの仕方をご指導いただきました。ぜひ、ご家庭でもお子様から授業の様子を聞いていただき、ご家庭での歯・口の健康づくりに生かしていただくようお願いします。



2年生 「お口の中を見よう！」

乳歯のすぐ下には永久歯が育っています。乳歯がむし歯になると顎の中の永久歯が弱く育ってしまうため、乳歯のむし歯も歯医者さんで診てもらう必要があります。

2年生の子どもたちは、良く集中して先生のお話を聞いており、いつも使っている歯ブラシの使ったことのない歯のみがき方に興味津々でした。



第一大臼歯とは・・・？



- ☆歯の中で1番大きくて噛む力も1番大きい歯
- ☆生えそろうまで1～1年半もかかる
- ☆歯の王様
- ☆生えてきたころは、背が小さいので歯ブラシが届かず、むし歯になりやすい！
- ☆生えかわることのない歯
- ⇒ 歯ブラシを横から入れる「つつこみ磨き」を試みよう！

☆むし歯の菌は夜、寝ている間が一番増えるので、おうちの方の仕上げ磨きをお願いします。

4年生 「おやつを取り方を考えよう」

むし歯の菌は糖分を餌にして元気になり、酸を作ります。この酸で歯が白く溶け、穴が開き、むし歯になっていきます。いつも家で食べたり飲んだりしているおかしや飲み物にどのくらいの量の砂糖が含まれているのか、実際に目にしながら学ぶことができていました。

糖分の摂りすぎに注意！

- ☆1日にとって良い糖分（食事（ご飯やパンなど）も含む）は40～50g
- ☆甘い炭酸飲料や菓子パンなどは糖分が30～60gも入っている。
- ⇒甘くない飲み物＋甘い物など、組み合わせを考えて食べましょう。

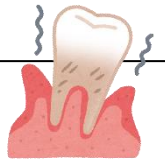


☆甘い物をいつもダラダラと食べている時間が長い程、歯の溶かされる時間も長くなります。ぜひ、おうちでもおやつや食事の時間を決めて、ダラダラ食べが起きないようにお願いします。

6年生 「自分で守る歯・口の健康」



歯肉炎とは・・・？



☆赤くぶよぶよに腫れて歯みがきだけで出血してしまう歯肉のこと
☆歯周病の前段階で進行すると歯がグラグラして抜けてしまう！
⇒時々、鏡を見ながら自分の歯肉を見ながら歯みがきをしましょう。

☆むし歯と歯肉炎の原因は歯垢(デンタルプラーク)です。食べカスのことではなく細菌の塊です。歯にべったりとついていて、水には溶けず、うがいでも取れません。このプラークを取り除く一番の方法は毎日の歯みがきです！

正しい歯みがきのために大切なこと！

その1 正しい歯ブラシ選び

- ☆毛先が平らな歯ブラシを選ぶべし！☆
 - ・・・毛先がギザギザなものや、極細のものは小学生には合っていません。
- ☆ぼさぼさ歯ブラシは交換すべし！☆
 - ・・・後ろから見て毛先が開いている歯ブラシは交換しましょう。



その2 正しい歯みがきのポイント

- ☆歯と平行になるように毛先をきちんとあてるべし！☆
- ☆軽い力で小刻みに歯ブラシを動かすべし！☆
- ☆同じ歯1本を10～20回くらい磨くべし！☆



保護者の皆様へお願い

日ごろから子どもたちの健康づくりへのご協力ありがとうございます。先日、歯科検診の結果を配布させていただきました。受診勧告書が出ていらっしゃるお子様は、できるだけ早めにお医者様を受診していただくようお願いいたします。