

ほけんとよりの6月

平成30年6月21日 さいたま市立南浦和小学校 保健室



梅雨の季節になりました。じめじめとした蒸し暑い日が続いていますね。この時期は、少し肌寒いこともあれば、真夏のような日差しが照りつけて、急に暑くなることもあります。気温の変化で体調をくずさないように気をつけましょう。

雨の日が続くと、晴れの日以外で元気に遊べる楽しさがわかりますね。歯も同じです。むし歯になって初めて歯の大切さがわかる…なんてことにならないように、毎日しっかりと歯みがきをしましょう。



プールがはじまります

楽しく、安全にプールに入れるように、次のことを守りましょう！

- 耳・鼻・目の病気を治しておく。
- 手足のつめは短く切っておく。
- 朝ごはんをしっかり食べる。
- 前の日は早めに寝る。
- 耳のそうじをする。
- 朝、かならず体温をはかる。
(水泳カードへの記入を忘れずに！)
- 朝、からだの調子をたしかめる。



入る前

- 熱っぽい、だるい。
- 鼻水やせきが出ている。
- おなかの調子が悪い。

こんなときは、プールに入るのをやめましょう。

プールの健康チェック ビフォーアフター

入った後

- 皮ふがかゆくなった。
- 目が痛い・かゆい。
- 耳が変な感じ。

こんな様子が続くときは、お医者さんにみてもらいましょう。



歯科健診の結果



むし歯があった人…**31人**

(昨年度…30人)

1学期中に治療をお願いします。

むし歯が**1本も**なかったクラス

すばらしいです♪

2年1組 2年3組 4年2組 6年1組 6年2組 6年3組 スマイル2組



6月は「歯の衛生月間」です



6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、南小では6月が歯の衛生月間となり、今月は、歯と口の健康に関するさまざまな取組を行っています。

★**歯みがきテストの実施**【6月7日(木)～29日(金)】《全学年》

各教室で歯みがきテスト(歯垢の染め出し)を行い、赤く染まった部分をカードに記録します。

★**RDテストの実施**【6月7日(木)～29日(金)】《6年生》

唾液をスポイトで取り、むし歯菌の数によって色が変わるシートを使用して、口腔内の衛生状態をチェックします。

★**健康朝会で歯に関するO×クイズ**

【6月19日(火)】

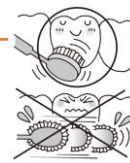
健康朝会で、健康委員会のみなさんが「歯に関するO×クイズ」を発表してくれました。

★**歯科巡回指導**【5月23日(水)】《4年生》



5月23日に、4年生の各学級で歯科衛生士の方による歯科巡回指導がありました。『歯みがき名人になって健康な歯肉をつくろう』というテーマのもと、健康な歯肉と歯肉炎の違いについて学びました。子どもでも2～3人に1人は歯肉炎と聞き、「えっ、そんなに!？」と身近な問題として考えることができたようです。歯肉炎を予防するためにも、治すためにも大切なのは「正しい歯みがき」。全員で歯の染め出しを行い、**歯みがきのポイント**を守りながら一生懸命みがくことができました。

★歯みがきのポイント



- ① 毛先を歯にきちんとあてる
- ② 軽い力でみがく
- ③ 小きざみに動かす



★**第1回学校保健委員会**【7月6日(金)】《保護者の方》

「子どもたちの未来の歯を守るために～時代と共に変化する口腔環境～」

現代の子どもの歯の傾向(歯並び、噛み合わせ、指しゃぶり等)や、正しい歯みがきの仕方を中心に、学校歯科医の渡沼敏夫先生にご講話いただきます。ぜひご参加ください。



★**歯垢に注意**…むし歯はなくても、歯垢(プラーク)がたまっている人が多くいます。歯科巡回指導では、歯科衛生士の方による判定の結果、81%の児童に歯垢の付着がみられました。正しい歯みがきのポイントを守り、歯垢を減らせるようがんばりましょう!

治療が**全員**終わったクラス

がんばりました♪

1年1組 4年1組 4年3組 スマイル1組

