

ほけんだより

令和7年6月2日
八王子市立第七小学校

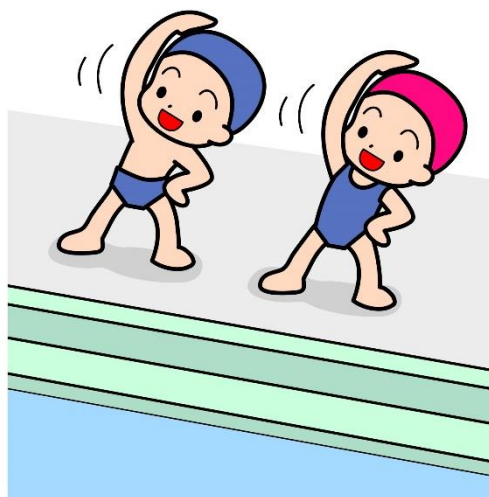
6月・保健目標

歯を大切にしよう

5月上旬から中旬は休み明けに体調を崩すお子さんが見られましたが、現在体調不良の人は、少なくなっています。今後、スポーツテストの練習や急な気温上昇で体調不良を起こすケースがあります。できるだけ水筒を持たせていただくとこまめに水分補給ができますのでご協力ください。また、熱中症の予防対策として、WBGT31以上の環境では校庭での活動やプールは中止とします。水分補給・帽子などで直射日光を避ける・体を冷やすことが予防になります。今後学校でも水分補給などの指導を行っていきます。休日の生活での予防対策も合わせてご家庭でおこなってください。

水泳指導について

水泳指導は、内科・眼科・耳鼻科の健康診断を受けてからプールに入ることができます。欠席の場合は、医療機関で受診の上、健診結果の提出をお願いします。



定期健康診断

定期健康診断が終わりました。欠席で受けていない検査や健診がある人は、受けるようにしてください。健康診断で、感じたことをお伝えします。視力検査については、タブレット導入で視力低下が進んだと言われている中、平均と比べ比較的良い状態ではないかと思われます。6年生でもメガネを使用している児童が2割ほどにとどまっています。

次に歯科についてですが、歯科校医の先生とのやり取りで、矯正用のマウスピースを夜だけ使用しているといった児童が多いことが分かりました。

一方で、低学年でむし歯がたくさんできてしまっている人が、一定数いることが分かりました。低学年は、乳歯が永久歯に入れ替わる時期までに、口の中の環境を改善し永久歯をむし歯にしないチャンスがあります。この機会にお子さんの口腔ケアを見直していただくと嬉しいです。

次ページに「家庭でできる歯みがき教室」を載せてあります。ご家族で取り組んでいただき効果的な歯磨きを定着させたいですね。

「家庭でできる歯みがき教室」

口の中には、むし歯菌が住んでいる?!

むし歯菌のエサは砂糖です。口の中に入ってくる砂糖をエサにしてむし歯菌はどんどん増えていきます。

そして増えたむし歯菌は歯垢に姿を変えます！

歯についた歯垢は、酸を出して歯を溶かします。これがむし歯の始まりです。

また歯肉炎を引き起こす細菌を持っている人は、気を付けないと歯肉炎になります。

どうしたら口の中の健康を守ることができるかな？

答えは、歯みがきで歯垢をきれいに落とすこと・甘いものを食べた後は歯みがきやうがいをしてむし歯菌を増やさないことです。(スポーツドリンクや甘い飲み物にも気を付けましょう)

赤く染まる液を歯につけて歯垢がついているか見てみましょう！

準備するもの

- ・赤染め液（薬局に売っています。）
- ・歯ブラシ
- ・鏡
- ・コップ

手順

- 1, 綿棒を使って、歯に赤染め液を塗ります。
- 2, コップの水で2回だけうがいをします。
- 3, すぐに鏡を見ます。
- 4, 濃く染まったところが、歯垢がついているところです。
- 5, 歯ブラシを使って歯垢を落としていきます。

上手な歯磨きのポイント

- 1, 歯ブラシは軽く持ちましょう。
- 2, 1本ずつ歯の形に合わせて磨きましょう。
- 3, 小さく小刻みに動かしましょう。
- 4, 鏡を見ながら歯ブラシの先が当たるようにしましょう。

