

ほけんだより

令和8年6月1日
八王子市立第七小学校
校長 ●● ●●
養護 ●● ●●

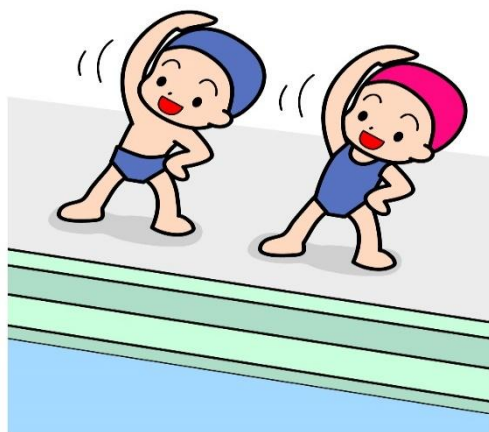
6月・保健目標

歯を大切にしよう

4月～5月中旬は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。またけがでの来室も減って来ました。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。



小学生にも起こる片頭痛

七小でも4～5月に片頭痛が疑われる症状で来室した児童が、7・8人いました。そこで片頭痛について取り上げます。

片頭痛では、日常生活に支障をきたす強い頭痛が繰り返し起こります。子どもでは、2～72時間ほど続き頭の片側と両側に見られることもあります。痛みは心臓がドキドキするような拍動性が特徴ですが、締め付けられるような持続的な痛みとして現れることもあります。片頭痛は、歩く階段を上などの日常的な運動で頭痛が強くなる特徴があります。また片頭痛がある際に、吐き気・嘔吐または光過敏・音過敏があることが診断の条件となっています。自己判断せず早めに医療機関に相談して下さい。医療機関では、年齢や体重に合わせた痛み止めや吐き気止めなどの急性期薬が処方されます。急性期薬は、適切なタイミングで内服しないと十分な効果が得られないためいつでも内服できるように、準備しておくことが望まれます。周囲が小学生にも片頭痛があることを理解して、本人が自分に合った対処法を身につけることで日常生活の負担を減らしていきましょう。

小学保健ニュースより抜粋

次ページは「家庭でできる歯みがき教室」です。

「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。

