

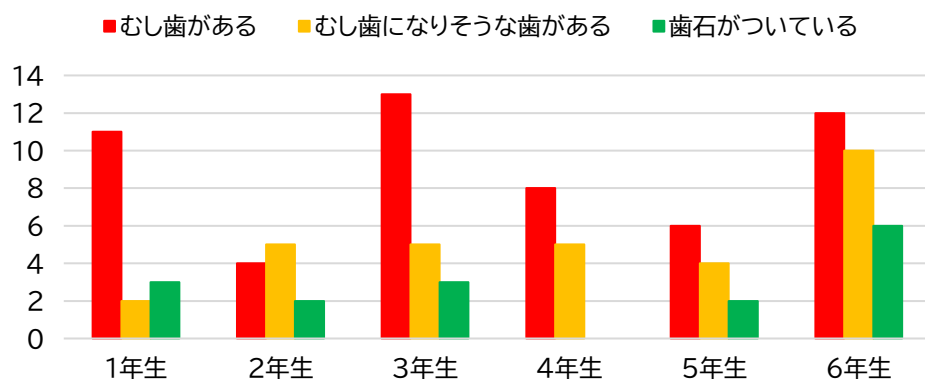


令和7年10月31日
由井第二小学校
保健室

11月8日は“いい歯の日”

“いい歯の日”をふくむ、11月4日～11月10日は“いい歯の週間”です。6月にクラスで歯の学習をしたことを覚えていますか？3年生以上は学習の中で歯垢という歯のよごれを染め出して、どこに歯垢がついているか確認しました。11月は、1、2年生もお家の人と一緒に歯垢の染め出しをしてもらいます。今日、配られたチェックカードに染め出しで赤くなった部分を書いてみましょう。また、カードの裏側に正しくみがくためのポイントがのっているので、ぜひ見ながら歯みがきをしてみてください。

歯科健診の結果



左のグラフは6月に行った歯科健診の結果です。1、3、6年生はむし歯がある人が多いです。むし歯になりそうな歯は、むし歯になる前にしっかり歯みがきを行うことで、むし歯にならずにすみます。歯みがき週間でもう一度、正しい歯みがきができているか、確認してみましょう。



●むし歯

- ・むし歯菌が歯に穴をあける
- ・歯が痛くなったり、しみたりする

●歯石

- ・歯垢(歯に付くやわらかいよごれ)が固まってしまい、歯ブラシでは取れなくなってしまったよごれ



学校で給食後にいっせい歯みがきは行っていないませんが、それぞれお昼休みに歯みがきをしてもらいます。学校で歯みがきをするときはこんなことに気を付けてみましょう。

歯みがきをする時に気を付けること

- ① 周りに唾が飛ばないようにできるだけ口を結んでやさしくみがく。
- ② 歯みがきの間、人と対面にならない、しゃべらない。
- ③ 歯ブラシが他の人の歯ブラシとくっつかないようにする。
- ④ 歯みがき後は手洗いをする。
- ⑤ 学校では、歯ブラシ用の入れ物とハンカチ(タオル)を用意し、歯みがき後は歯ブラシ用のハンカチで水けをふき、すぐに入れ物にしまう。



保護者の皆様へ

☆歯みがき週間「親子で歯の汚れ調べ」について☆

11月の歯みがき週間ではご家庭で歯の汚れ調べをしていただきます。歯垢を染め出し剤で赤く染め出し、染まり具合を見ながら、お子様のみがき方について、親子で話し合う機会をもっていただけたらありがたいです。その内容をチェックカードに記入して学級にご提出願います。

「親子で歯の汚れ調べ」の予定

- ・10月31日(金)「染めだし剤」「歯のよごれ調べチェックカード」配布
- ・11月4日(火)～10日(月) 歯のよごれ調べ(11月11日(火)提出)

なお、「染め出し剤」の使用を希望しない方は、綿棒やようじを使う、鏡で観察するなどして、歯垢(プラーク)を確かめ、できる範囲で「歯のよごれ調べチェックカード」の記入をしていただければ結構です。

R7年度 学校保健委員会を開催しました

10月7日(火)に学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会では学校眼科医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方にご参加いただき、本校からは、今年度の健康診断の結果、保健室来室状況、感染症状況の報告、本校で行っている保健指導や児童保健委員会の活動内容について紹介しました。また、それぞれ専門分野が異なる先生方にご参加していただいているため、本校の健康課題についての協議を行いました。

学校眼科医の先生からは、眼の外傷についてと近視予防に向けたお話をいただきました。本校でも、ボール遊びや鬼ごっこをしているときに眼の外傷を負う児童がいます。ボールや友達の頭が目へ直撃し、眼窩底骨折を起こしてしまうこともあるため注意が必要です。また視力低下防止として、20分間画面を見たら目を休めたり、画面を見るときは肘の角度を90度以上伸ばして、目から画面を離したりすることが大切と教えていただきました。

学校歯科医の先生からは小学生の歯肉炎の実態と6年生の歯科保健指導で扱ったフロスについてお話をいただきました。小学校3、4年生は生え変わりの時期で、歯並びが変化するため磨き残しから歯肉炎になりやすいそうです。中学年から徐々に歯肉炎の症状がみられる児童が増えてきます。また、睡眠などの生活リズムも歯肉炎等を防止するため大切であると教えていただきました。フロスについては、様々なタイプがありますが、ホルダー型のフロスが一番使いやすく、歯垢を落とすためにも活用してほしいとお話いただきました。

今回、学校耳鼻科医の先生は参加されませんでしたが、保護者様から質問をいただいたため、後日お聞きしました。(質問)「鼻血が出やすいです。冷やす場所はどこがよいですか?また受診の必要はありますか?」(回答)「鼻出血の性質により対応が全く異なるため、拝見してみないとわからない。」と回答をいただきました。学校保健委員会にご参加されなかったため、詳しくお話を聞くことが叶いませんでしたが、鼻出血の頻度や出血量が多い場合は、かかりつけ医に相談することをお勧めします。ご質問いただき、ありがとうございました。