

おうちの方へ お子さんといっしょによみましょう。

ほけん だより 6月

南風原町立翔南小学校
保健室
令和3年6月7日発行

しかけんしん けっか かくにん
歯科検診の結果は確認しましたか？みなさんの歯は今どんな状態ですか？生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。



翔南小の子どもたちの口の中の様子

むし歯がある	むし歯になりそうな歯がある	歯垢(歯の汚れ)がたまっている	歯肉に炎症がある	歯や口の中に問題がない人
156人	306人	294人	298人	130人

※ 歯科検診の結果から「むし歯がある人は少ないが、歯垢の付着や歯肉炎が多く、毎日の歯みがきが習慣化されていないことがわかりました。臨時休校中は、生活リズムを崩さず、食事の後は歯みがきをするようにしましょう！

歯科検診の結果を上手に活用 歯を守るポイント？

1 私は歯かせ。みんなは「歯科検診の結果のお知らせ」を確認したかな？

2 「異常なし」だった人はその調子！
しかし！こんな記号が書いてあった人は注意が必要だ！

シーオー CO	要観察歯	初期むし歯。ほうっておくとむし歯に進行する ※「CO要相談」の場合は、歯医者さんへ
ジーオー GO	軽度の歯肉炎	歯ぐきに軽い炎症がある。ほうっておくと歯肉炎が進行する
シー C	要治療歯	むし歯。治療などのため歯科医受診が必要

3 毎日の歯みがきだ！
でも大丈夫。「CO」や「GO」のうちならもとの健康な状態に戻る可能性があるんだ。そのために大切なのが...

4 歯みがきのコツ

- 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
- 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- 小刻みに動かして1~2本ずつみがく

5 歯みがきをする時間

- ごはんやおやつを食べたあと
- 夜寝る前
- 朝起きてすぐ

寝ている間に増えてしまった細菌をうがいですすだけでも○

4 実は私も「CO」と言われたことがあるんだ...

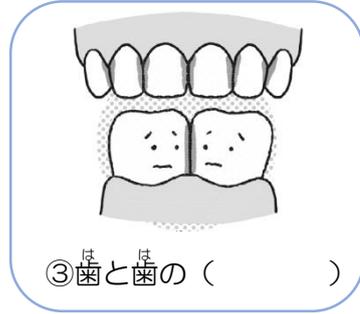
5 毎日の歯みがきを続けたおかげで、私もほらこの通り。

6 「異常なし」だった人も「CO」と言われた人も、ていねいな歯みがきを習慣にして、自分の歯を大切にしよう！

おぼえよう!

みがきのこしのポイント

★ () にあてはまることばをいれましょう。



これらはすべて「歯ブラシがとどきにくいところ」。しっかりみがいているつもりでも、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)がのこりやすいのです。歯みがきのとき、いつも気をつけてみがくようにしてくださいね!



*こたえはいちばん下にあります。

歯みがきについて、もっと詳しく知りたい方は、小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」をのぞいてみてください⇒⇒⇒



暑熱順化をご存知ですか？



体が暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。

臨時休校中は、室内で過ごすことが多くなりがちですが、本格的な暑さの前に冷房に頼りすぎないことや、毎日ひと汗かくくらいの運動をするなど暑さに慣れるようにしましょう。

臨時休校がおわると、ちょうど梅雨明けし夏本番になります。気温も湿度も上がり特に熱中症に気をつけなければいけません。

保護者の方へ

先月から、「胃腸炎」「腹痛」でお休みする子が増えています。感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎)は、出席停止となります。腹痛、発熱、嘔吐、下痢等が主な症状ですが、人によって症状の重さは違います。うつる病気なので、症状がある場合には、休養させなるべく病院受診をお願いします。

保護者の方へ

感染症予防の観点から、体調不良とケガの対応を要する児童の利用スペースを分けるようにしています。そのため、**熱はなくても学習を続けることが困難な場合には、保護者にお迎えをお願いしています。**感染症予防へのご理解、ご協力をよろしくお願い致します。