

ほけんだより 6月

令和6年6月5日 灘小学校保健室 No.3

おうちのかたといっしょに読みましょう

* 6月のほけんもくひょう *
「むし歯を予防しよう」



食べたあとの歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防・・・。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなければいけないの？」というそぼくなギモンに、あなたなら、どう答えますか？

歯や口は、私たちが食べものをとるための、言わば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができず、からだを作ったり、動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまいます。

歯と口からからだと心が元気になるように、毎日生活の中でがんばって歯みがきをしましょう。

今年の標語（日本歯科医師会より）



《 歯をみせて 笑える今を 未来にも 》

おぼえよう！



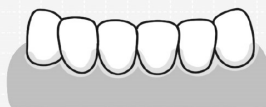
歯の

みがき残しやすいところ

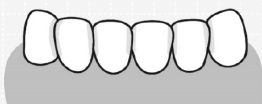
☑ 奥歯のみぞ（まん中のへこみ）



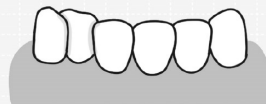
☑ 歯と歯肉（歯ぐき）のさかいめ



☑ 歯と歯の間

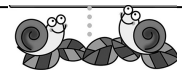


☑ 歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ぶらしの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こうが残りやすいです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしましょう。

★おうちの方へ★



5月下旬頃から頭痛や嘔吐といった症状を訴える児童が多くみられました。また、熱中症も気になる時期となりました。熱中症を防ぐために保健委員と予防の呼びかけなどの取組を行う予定です。ご家庭でも、こまめな水分補給ができるように声かけをお願いします。

さて、今年度の健康診断は、眼科健診を残すのみとなりました。健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われるお子さまには「お知らせ」を随時配付しております（歯科健診は異常等がない場合も全員配付）。健康で充実した学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めに受診をしていただくとともに、受診後、「お知らせ」を学校へご提出くださいますようお願いいたします。

注：学校での健康診断は疾病・異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果、「異常なし」と診断される場合もあります。ご理解の程よろしくお願いいたします。

★生活リズムチェックカードの実施について(予告)

灘中学校区では、毎年「メディアコントロール」の取組を実施しています。本校では、この取組と一緒に本校独自の「生活リズムチェック」の取組を合わせて実施します。実施期間は、①6月15日～21日、②11月11日～17日、③2月10日～16日の年3回です。灘中学校の定期テスト週間前後と灘地区一斉読書の日を含む日程としています。

実施前に配付しますので、お子さまと一緒に寝る時刻等を決めていただき、お子さまの生活リズムの見直しや定着等の機会になればと思います。ご理解とご協力を何卒よろしくお願いいたします。

生活リズムチェックカード		《やり方》 ☆めあてが守れたら色をぬりましょう。 ☆タブレット学習は、メディアの時間にふくまないよ。				6月21日(金)	
おきて (6)時(05)分に	おきた	6月15日(土)	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)
(21)時(00)分に ねた (目安) 1,2年9時/3,4年9時/5,6年10時	☆おきる時刻、ねる時刻、メディアのめあてをおうちの人と決めましょう。						
朝ごはんを 食べた							
ゲームやテレビ、タブレットなど メディアの時間が守れた							
★えらんだコースを書こう！	夜をたのしもう	ゆっくりやすみ	オリジナル時間				
「*」のところは、下のコースからえらんで書きましょう。 【おいしいごはん】コース：食事中はノーメディア 【夜をたのしもう】コース：夜7時からノーメディア 【オリジナル】コース：一日()時間まで 【ゆっくりやすみ】コース：ねる1時間前からノーメディア 【ノーメディア】コース：朝からねるまでノーメディア		☆メディアのコースを書きましょう。 毎日同じコースでも、かえてもよいです。 ☆オリジナルコースの場合は、時間も書きましょう。					
ふりかえり	おうちの方から	※よかったこと、がんばったこと、これからがんばりたいことなどをかきましょう。		※コメントをもらいましょう。		チェックシート 6月24日(木)に 学校へ出しましょう。	

★第81回全国小学生歯みがき大会(下記参照)

6月4日から「歯と口の健康週間」がはじまりました。昨年度に引き続き、今年度も5年生を対象に、『全国小学生歯みがき大会』への参加を予定しております。本大会の内容につきましては、6月1日から配信されておりますので、ぜひご家庭でもご覧いただき、日ごろの歯みがきにご活用ください。

保護者向け 歯と口の健康便り

小学生にも起こる歯肉炎

歯周病は歯を支える歯ぐき等に炎症が起る病気です。大人の病気と思われがちですが、小学生でもおよそ3人に1人が歯周病の軽い状態である歯肉炎にかかっているという調査もあり、小学生のうちから注意が必要です。

歯肉炎は自分自身で解決できる！ 歯肉炎の歯ぐきの見分け方

歯肉炎を見分けるポイントは、歯ぐきの「色、形、かたさ、出血の有無」の4つあり、1つでも当てはまると歯肉炎だといえます。歯肉炎は歯垢（プラーク）が原因で起きる病気です。丁寧な歯みがきやデンタルフロスの使用により、健康な歯ぐきに戻すことができます。丁寧な歯みがきで保つておくことができることを学ばなければなりません。歯みがき大会ドリのP7,8の「歯みがき大会後に1週間チャレンジしよう！」も、ぜひご活用ください。

	健康な歯ぐき	歯肉炎の歯ぐき
色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚（あつ）い
硬（かた）さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

2枚のイラストを見比べてみよう
ポイントが分かったかな？

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

2024年度発行
「歯肉炎編」

歯肉炎予防に大切な3つのポイント

軽い歯肉炎であれば、自分自身で健康な歯ぐきに戻すことができます。歯肉炎を予防・改善するために、3つのポイントをご家庭でお話いただければいいですね。

① 口の中を観察して、健康な状態（じょうたい）を保（たも）つこと

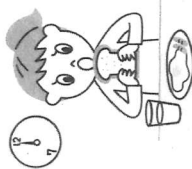
歯ぐきは腫（は）れかどうか
チェックしよう！



歯垢（しこう）はちゃんと落（お）ちているかな？
みがき方のポイントも
確認（かくにん）してみよう



② 栄養（えいよう）のかたよ（よ）りがない
食（し）事をとること。



③ 早起（はやく）きなど
健康（けんこう）によい生活（しんが）をおくること。



第81回全国小学生歯みがき大会

歯みがき大会は小学生に歯と口の健康に関する気づきと健康意識を育てることを目的に開催される大会で、今年で第81回目を迎えます。大会の内容は下記日程にてホームページでご覧ください。

【保護者向け映像配信】

① 第81回全国小学生歯みがき大会 本編映像配信

歯みがき大会本編映像を歯みがき大会HPにてご覧いただけます。

配信期間 6月1日（土）～

② 安井先生のメッセージ 歯みがき大会へ参加された児童の保護者の皆様へ
歯みがき大会の監修者 明海大学 名誉教授 安井利一先生が、大会参加前後に、ご家庭にて取り組んでいただきたい内容をお届けいたします。

配信期間 5月7日（火）～

全国小学生歯みがき大会 TOPページ
<https://www.lion-dent-health.or.jp/ldevent/>

