



令和7年6月号
葉鹿小学校 保健室



水泳指導が始まります。

お子さんの水着・帽子・タオル等の確認と準備をお願いします。安全な水泳指導が出来るように「水泳指導事前調査」を 6/3 (火) までに担任へ提出をしてください。また、耳鼻科健診で治療票が配付されている場合は、水泳指導が始まる前までに受診をお願いいたします。

歯科健診を終えて

学校歯科医の石井先生から「きれいな歯ですね。」と、ほめていただいた児童が増えたように感じました。一方で、「スポーツドリンクをたくさん飲んでね。」「おかしが好きでしょう。」「歯みがき頑張って。」と言われた児童もいます。学童期は、乳歯と永久歯が混在することがほとんどです。乳歯は、大人の歯よりもやわらかくて酸に弱いので、むし歯になりやすいです。寝る前には1本1本丁寧にみがくことをお勧めします。就寝前に保護者による仕上げみがきや、みがき残しがないか確認をしていただけるといいと思います。

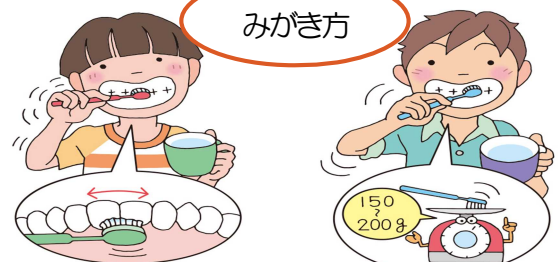
歯列咬合の検査では、口を閉じられない児童が数人いました。マスク生活の弊害で、口を開けたままであったり、乳歯が抜けた部分に舌を押している児童がいました。これは、歯列が前方に突き出して（出っ歯になって）しまう可能性があります。石井先生は、一人ひとりに指導をしてくださいました。お子さんが、自宅で過ごしている時、口を閉じているか確認をしてください。口を開けっぱなしにしておくと、感染症にかかりやすくなります。よろしくお願いいたします。

石井先生から飲みものについてもご指導がありました。スポーツドリンクは、水で2倍に薄めて飲んでください。熱中症対策としては、水と塩があれば熱中症になることはないそうです。保健室にも塩を用意してあります。（もしもの時の経口補水液も準備しています。）朝は、洋食よりも和食がお勧めとのお話がありました。和食の方が洋食よりも塩分が多く熱中症になりにくいデータがあるそうです。朝の味噌汁とかかいいのですね。



よくかんで食べよう

食べたらずみかきしよう

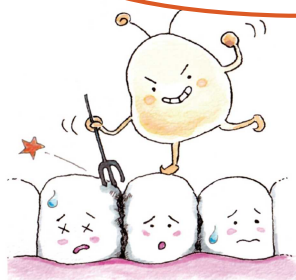


こきざみにみがこう

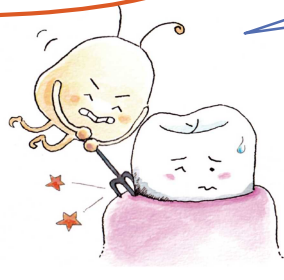
軽い力でみがこう

むし歯になりやすい場所

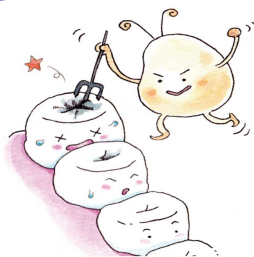
1本1本 ていねいにみがきましょう。



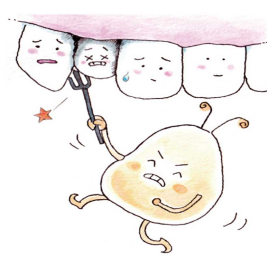
歯と歯の間



歯と歯ぐきのさかいめ



奥歯のみぞ



歯ならびがでこぼこしている場所

「歯と口の健康週間」行事のポスター・標語について

6/4～10の「歯と口の健康週間」に合わせて、ポスターと標語の募集をしました。審査の結果、9名の児童の作品が入賞しました。おめでとうございます。

ポスターの部

- 2年生の部** 金賞 遠藤 心音さん
銀賞 西村 桜愛さん
銅賞 入場 りょうさん
銅賞 新島 麗海さん
- 4年生の部** 金賞 栗原 結翔さん
銅賞 小貫 日菜乃さん
- 6年生の部** 金賞 塚越 寛子さん

標語の部

- 2年生の部** 佳作 小貫 結瑠さん
「めざそうよ しっかりかめる 元気な歯」
- 3年生の部** 佳作 金 太陽さん
「歯みがきで 守るあなたの 未来と歯」

賞には選ばれなかったけれど、応募してくれたみなさん、どうもありがとうございました。作品は、「コム・ファースト1階 コム広場」に6/3（火）から～6/8（日）13時頃まで展示されます。みなさん是非、足を運んでみてください。（ポスターは、全応募作品、標語は、入選作品のみの展示になります。）

保護者のみなさんへ

- ①体調不良で来室する児童の中に、朝食を食べていないお子さんがいます。朝食を食べていないと、熱中症にもなりやすいです。また、脳に糖分（ブドウ糖）が運ばれず、勉強にも影響がでてしまいます。少し早く起きて、朝ご飯を食べてから送り出していただけるようお願いします。
- ②歯科健診のお知らせで「歯列・咬合の不正」についてですが、すでに歯科医院を受診していて、経過観察等の指示をいただいている場合や、「要注意乳歯」と診断されて、その後ご自宅で自然抜去した場合は、その旨を保護者が記入して学校へ提出してください。改めて受診しなくて大丈夫です。
- ③眼科健診（視力検査）のお知らせについては、定期的に受診されている場合は、次の受診日に検査していただください。よろしくお願いいたします。
- ④内科健診では、脊柱の左右差等の運動器検診も行われます。「しゃがみ込み」ができないお子さんは、練習をしておいてください。

