

ほけんだより ⑥

令和7年6月11日
佐世保市立大久保小学校
保健室

先日、九州北部で梅雨入りが発表されました。蒸し暑く感じる日がある一方で、気温が下がり肌寒く感じる日もあります。ご家庭でも、衣服の調整ができるようお声がけください。

6月の保健目標：歯を大切にしよう

歯科検診結果について

検診を受けた全員に、「歯と口の健康診断結果のお知らせ(ピンクの紙)」を配付しています。所見がある人は歯科受診をお願いします。

有所見者(歯科受診対象者) 34人(32.4%)



【C】むし歯がある人	12人
【CO】むし歯の可能性のある歯がある人	11人
【GO】歯ぐきに軽度の腫れ・出血がある人	18人
その他	8人



むし歯や歯ぐきに腫れや出血がみられる児童が増えています。歯の生え変わりの時期です。歯磨きの声かけや仕上げ磨きなど、ご家庭でもご協力をお願いします。

むし歯になりやすい人 っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴



- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。
気づいたらあと10回噛む、
口を閉じるなど、少し
意識して過ごしましょう。



保健指導を実施しました！

6月の体重測定後に保健指導を実施しました。指導内容は以下の通りです。特に、4年生と5年生への指導を紹介します。

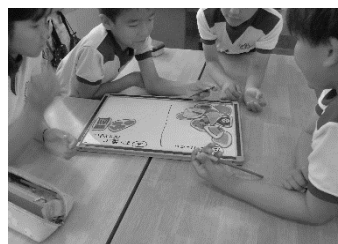
1年：第一大臼歯	2年生：歯ブラシの使い方	3年生：歯の生え変わり
4年：間食のとり方	5年生：全国小学生歯磨き大会	6年生：口腔機能

4年生：間食のとり方

むし歯になりにくい間食のとり方を考えました。間食の種類では、むし歯になりやすいものは、「甘い・歯にのこりやすい・口の中に入れている時間が長い」という特徴に気付くことができました。

感想

- ・砂糖が入っているチョコやキャラメル、あめなどはあまり食べないように気をつけます。
- ・食べた後には甘くない飲み物を飲むのも大切にしようと思いました。



5年生は、全国小学生歯みがき大会

DVDを視聴し、歯肉の状態を確認するときのポイントや歯垢について学びました。そして、鏡を使って自分の歯肉の状態を確認しました。なお、5年生は、参加賞として歯ブラシとフロスを配付しています。

感想

- ・自分で歯ぐきを見て、丸みがあるところがあつたので、今日から気を付けたいです。
- ・歯垢はただの食べかすだと思っていたが、細菌だとわかり、しっかり歯をみがこうと思いました。



今週金曜日にプール開きが予定されています。水泳学習を安全に楽しく実施するために、ご家庭でも朝の健康観察をお願いします。

また、体重測定時に保健室でも頭髪について確認しました。水泳学習の期間中は、ご家庭でも継続的に髪の毛や皮膚状態について確認をお願いします。

感染症について

咽頭結膜熱：発熱・咽頭痛・結膜炎などが主要症状としてみられる。発症した場合、出席停止。

アタマジラミ症：頭皮に適切な治療を行えば、水泳学習可能。

伝属性水軟属腫（水いぼ）：病変部をラッシュガード等で覆うことができれば、水泳学習可能。

伝染性膿痂疹（とびひ）：他の児童へ感染させる可能性があるため、治るまで水泳学習不可。

参考：日本小児学会 予防接種・感染症対策委員会

「学校、幼稚園、認定こども園、保育所において予防すべき感染症の解説」

※上記も含め、感染症の疑いがある場合には、必ず病院を受診し医師の指示をうけてください。