

今の時期は、朝は肌寒く、日中は夏のように暑い日差しが照りつける日もあり、衣服の調節にも工夫が必要な季節です。体調を崩しやすい時期でもあるので、体調管理に十分気を付けましょう。

今月末から水泳学習が始まります。定期健康診断で目や耳、鼻の病気の治療カードをもらった人は、早めに治療を済ませましょう。



6月の保健目標

健康な歯と歯肉をつくろう

歯科検診の結果から

※ 歯垢・歯肉の状態 1…要観察 2…要受診

	歯列・噛合		歯垢の状態		歯垢 付着率	歯肉の状態		歯肉 疾患率	う歯	
	経過観察	要受診	1	2	%	1	2	%	乳歯	永久歯
1年	7	0	8	1	20	8	0	17.8	16	0
2年	8	0	13	5	34.0	13	5	34	18	3
3年	7	0	12	3	38.5	12	3	38.5	4	0
4年	5	1	13	6	41.3	13	7	43.5	12	3
5年	5	0	10	5	33.3	12	16	62.2	2	4
6年	4	0	7	9	41.0	8	9	43.6	3	1
計(人)	36	1	63	28	34.1	66	40	39.7	55	11

全体的に歯垢の付着が多く、歯肉の状態があまりよくないことや、低学年を中心に乳歯のむし歯が多いことが分かります。

学校歯科医の溝口先生より、次のようなコメントをいただきました。

- ・ 奥歯は割とみがけていましたが、前歯にみがき残しが多くみられました。前歯に歯垢が付着している児童に歯肉の疾患がみられました。
 - ・ 低学年までは仕上げみがきをしておられる家庭も多いと思いますが、できれば歯の交換期である3～4年生くらいまでは、仕上げみがきをしてあげてください。また、みがき方だけでなく、歯の生え変わりも見てください（永久歯が生えていながら、乳歯が残存している児童も多く見られました）。
- そして、5～6年生で、歯をきちんとみがけているかどうかをチェックしてください。
- ・ 中高生になると、部活動等で忙しくなり、治療カードをもらっても、歯科医になかなか受診されない生徒も見受けられます。今の学童期に自分の歯に合ったみがき方をしっかりと身に付け、習慣化させることが大切です。



歯の健康を守る「プロケア」と「セルフケア」

みなさんは「予防歯科」という言葉を聞いたことがありますか。「予防歯科」とは、むし歯や歯周病等になってからの治療ではなく、なる前の予防を大切にすることです。歯と口の健康を守るためには、歯科医院での「プロケア（プロフェッショナルケア）」と、歯科医や歯科衛生士の指導に基づいた毎日の「セルフケア」が大切です。

定期的に歯科医で受診しましょう（プロケア）

1年に1～2回は歯科医院へ行って、むし歯の有無や歯並び、歯みがきの状態などをチェックしてもらいましょう。

子供の頃からしっかり予防をしていけば、大人になってからも歯の健康が保たれ、一生自分の歯で何でも食べ続けることができます。

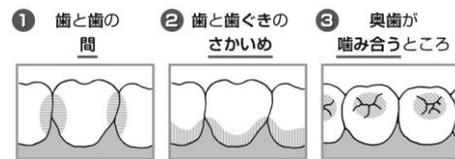


毎日ていねいに歯をみがきましょう（セルフケア）

歯の健康を守るためには、やはり食後の歯みがきは欠かせません。

時々、歯の染め出しをして歯みがきの状態をチェックする、デンタルフロスを使って歯と歯の間の汚れを落とすなど、自分自身で歯の健康を守りましょう。

みがき残しが多いところはここ！



水泳学習が始まります

水泳学習がある日は、以下のことを必ずチェックしてください。

プールに入るかどうかの判断は、必ず保護者が行い、都合が悪い場合は、連絡帳等を通して担任にお知らせください。

- ① かぜの症状（咳、鼻水、のどの痛み等）はありませんか。
- ② 腹痛や下痢をしていませんか。
- ③ 体にできものや化膿傷はありませんか。
- ④ 耳は痛くありませんか。
- ⑤ 目にできもの、充血はみられませんか。
- ⑥ 手・足のつめは短いですか。
- ⑦ 朝ごはんは食べましたか。
- ⑧ その他、気になることはありませんか。



6月の保健行事

検査項目	実施日	対象学年	備考
心臓検診	6月20日(火)	1年全員 4年該当者	・半袖体操服、クォーターパンツを着用してくる。 ・検診時はマスク着用のため、持参する。
耳鼻科検診	6月28日(水)	全学年	・髪が耳にかからないように結んでくるか、ピンで留めてくる。  A small illustration of a doctor in a white coat and mask examining a child's ears with an otoscope. A speech bubble from the child says '長い髪は結んでね' (Tie up long hair).

※心臓検診については、後日詳細な便りを配布します。