

# ほけんだより がつ 6月

令和元年6月21日  
練馬区立早宮小学校  
校長 須藤 田鶴子  
養護教諭 石山 綾  
(家庭数配布)

あじさいの花が美しい季節になりました。雨の多い6月は気温が不安定で体の調子を崩しやすいときです。早宮小でも月曜日と金曜日の来室が多くなっています。月曜日の主な来室理由は週末の疲れによる頭痛、腹痛です。特に月曜日の朝はご家庭で健康観察を丁寧にいただき、必要があれば受診していただきますようご理解ご協力をお願いいたします。また、じめじめして食中毒を起こす細菌が増える時期です。体の清潔を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

## 6月の保健目標・・・健康な歯をつくろう

### 早宮小感染症発生状況

- ・アデノウイルス 1名
- ・溶連菌感染症 2名
- ・水痘 2名

# むし歯を防ぐ生活習慣



しよくご は きほん  
食後の歯みがきが基本



あま もの た  
甘い物を食べすぎない



た  
しっかりかんでゆっくり食べる



ていきてき し しかけんしん  
定期的に歯科検診を

## 水泳学習前の健康管理にご協力ください

17日(月)から水泳学習が始まりました。持ち物等の確認はしっかりできたでしょうか。休み時間に爪の長い児童が多く来室してつめを切っていくことがありました。また、水泳学習の道具が増え、登校中に転倒してけがをする児童も見られました。保護者の皆様には、以下のポイントなどを中心に、ご家庭での健康管理、健康観察をお願いいたします。なお、水泳学習に参加するにあたり、「かかりつけ医」からの指示など注意、配慮する事項（これまでにお知らせいただいた内容の変更などを含む）がありましたら、お早めに担任を通してご連絡くださいますよう、あわせてお願いいたします。

- ・爪切り、耳掃除はしてあるか
- ・前日によく眠れたか
- ・当日の朝の体調はどうか  
(発熱、頭痛、腹痛、だるさ等はないか)
- ・朝ご飯はしっかり食べられたか

定期健康診断結果の一部をお知らせします。

## 発育測定結果（平均値）



△東京都の平均を上回っている学年、▼下回っている学年

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		早宮小	東京都 (H30)	早宮小	東京都 (H30)
1年	男子	▼116.1	116.9	▼21.0	21.3
	女子	△116.9	115.7	▼20.9	21.3
2年	男子	△121.9	122.5	▼23.2	23.9
	女子	▼122.0	121.7	▼23.8	23.3
3年	男子	△129.1	128.6	△27.0	27.3
	女子	△126.1	127.6	▼25.5	26.6
4年	男子	△135.9	133.7	△31.2	30.3
	女子	▼134.0	133.9	▼29.2	30.2
5年	男子	▼140.9	139.5	▼34.1	34.4
	女子	=138.5	140.1	▼31.7	34.0
6年	男子	△144.3	144.9	=35.7	38.0
	女子	△146.7	146.4	△38.6	38.8

	男	女
むし歯があり 治療が必要な人	7人	8人

むし歯になりそうな歯がある人	0人	1人
歯のかみ合わせに経過観察が必要な人	2人	0人

## 歯科検診結果

むし歯の保有率が全校で3.0%でした。(昨年度は4.4%)ご家庭の歯科に対する意識の高さの表れだと思います。この結果をもとに平成30年度東京都学校

歯科保健優良校表彰に応募します。

さて、むし歯は少ない早宮の児童ですが、検診の時にあまり上手に磨けておらず、歯垢がついている子、歯肉が赤く腫れている子が特に高学年で多く見られました。入学したとたん仕上げ磨きをやめてしまったご家庭が意外と多いのではないのでしょうか。中学年くらいまでは乳歯と永久歯が混在する混合歯列の時期です。永久歯が生えそろうまでは時々でも磨けているかチェックしてあげてください。もしくは定期的に歯科で正しいブラッシング指導を習うと良いでしょう。

## 視力検査結果（裸眼視力1.0未満の割合）

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
早宮小男子	4.5%	8.3%	26.5%	37.7%	38.8%	<b>54.2%</b>
東京都男子	22.3%	25.3%	30.0%	32.2%	39.2%	42.0%
早宮小女子	8.5%	30.7%	37.2%	<b>52.6%</b>	<b>53.8%</b>	<b>69.8%</b>
東京都女子	23.9%	31.0%	33.9%	42.8%	46.4%	52.3%

4年生から急速に1.0未満の児童が増え、東京都の平均を大きく上回っています。視力検査の結果、受診いただきありがとうございました。経過観察が



健

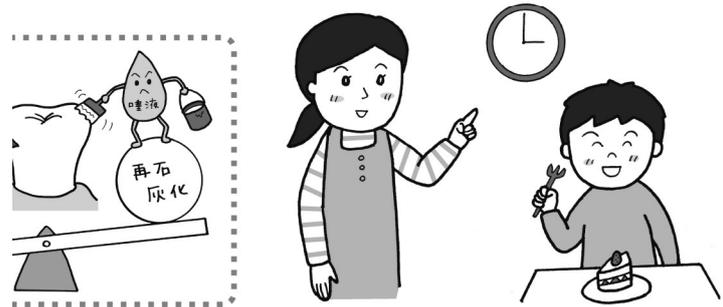
4月から、(受診ごとに)

むし歯や歯周病を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間をある程度決めて、ダラダラと食べないことがあげられます。

食事や間食をとると、歯垢(プラーク)が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH(酸性度)が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します(脱灰)。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用

を洗い流す作用が働くことで、ミネラルが戻り始めます(再石灰化)。食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数と時間も増え、やりやすくなるのです。

減らす(間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす再石灰化を促す(歯みがき剤、キシリトールなど)ことを念頭に、に日常的に努めることが大切です。



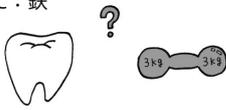
多かったのですが、年に1~2回の定期検診を今後お願いいたします。

めざせパーフェクト!

歯・口のけんこうクイズ

Q1 歯の表面と鉄、どちらがかたい?

- A: 歯の表面
- B: どちらも同じくらい
- C: 鉄

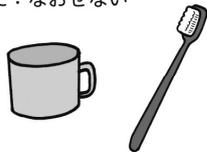


Q2 にゅう歯のむし歯。ほうっておいても平気?

- A: 生えかわるから平気
- B: どちらでもよい
- C: なおさないでダメ

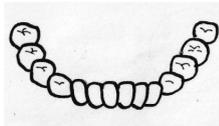
Q3 むし歯になっても歯みがきでなおせる?

- A: なおせる
- B: “なりはじめ”はなおせる
- C: なおせない



Q4 むし歯になりやすい歯は?

- A: 前歯
- B: 奥歯
- C: どの歯でも変わらない



Q5 つばがたくさん出る人はむし歯になりにくい?

- A: なりにくい
- B: なりやすい
- C: つばとむし歯は関係ない



Q6 にゅう歯とえいきゅう歯、どちらがしょうぶ?

- A: にゅう歯
- B: どちらも同じくらい
- C: えいきゅう歯

Q7 歯がすべてにゅう歯からえいきゅう歯に生えかわると、その数はどうなる?

- A: へる
- B: 変わらない
- C: ふえる



Q8 わたしたちの歯は一生で何回生えかわる?

- A: 1回
- B: 2回
- C: 3回

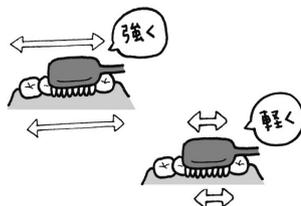


Q9 口の中につばが多く出ているのはいつ?

- A: ねむっているとき
- B: いつでも変わらない
- C: 起きているとき

Q10 正しい歯ブラシの動かし方(歯みがき方)は?

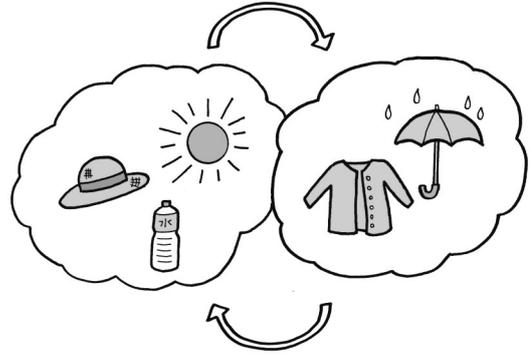
- A: 力を入れて大きく
- B: 軽く小ぎざみに
- C: 好きな方法でよい



# 梅雨の体調管理は「温度」と「湿度」にも注目！

6月に入って、衣替えが済んだこともあり、半そで姿を多く見かけるようになりましたね。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高く、むし暑く感じる日が増えます。しかし、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、くもりや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。その日・そのときの気候に合わせて、例えば半そでの上から長そでのシャツを着るなど、体調をくずさないための工夫を心がけましょう。

また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症がとくに起こりやすくなります。こまめに水分をとる、日差しが出たら帽子をかぶるなどの対策をくれぐれもお忘れなく。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事は、体の調子を保つためにこの時期にも欠かせませんよ！



## 機能性◎のスグレモノ！ 唾液のはたらき

- 消化を助ける  
(デンプンを分解)



- そしゃく・  
飲み込みの補助

- 口の中を湿らせて  
発音をスムーズに



- 食べ物を溶解し、  
舌で味覚を感じさせる

- 食べ物のカスや  
細菌を洗い流す

- 病原微生物への  
抵抗力がある

- 急激なpHの  
変化を防ぐ



- 歯にカルシウムなどの  
ミネラルを補給する

食べ物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。その唾液には、こんなに多くのすぐれたはたらきが！ 歯と口の健康、ひいては全身の健康のためにも、よく噛んで唾液をしっかりと出すことはとても重要なのですね。

しっかり  
予防!

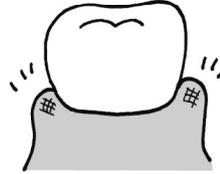
しっかり  
治す!

# 歯肉炎

最近、子どものむし歯はだんだん減ってきているといわれますが、歯と口の病気は他にもあります。なかでも大きな問題になっているのが『歯肉炎』です。

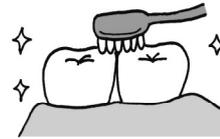
## ☆歯肉炎ってどんな病気?

歯肉（歯ぐき）に炎症が起きて赤く腫れたり、出血したりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま治さずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。また、歯と口だけでなく、さまざまな全身の病気にもつながるとされています。



## ☆どうすれば予防できる?

歯肉炎の原因は、歯にベタベタとくっつく歯垢（プラーク）です。この中にはたくさんの細菌がいて、それらが有害な物質を出すことで歯肉炎が起こります。つまり、歯肉炎を予防するためには、歯みがきで歯垢をすみずみまできれいに落とすことが大切なのです。



## ☆自分で治すことができる!

軽い歯肉炎の場合、正しい方法で歯みがきを続けることで、自分で治すことができます。歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。鏡で自分の口の中を見るとわかるので、普段からまめにチェックする習慣をつけるといいですね。

