

すこやか

平成 29 年(2017)

6 月 16 日

南町小学校 保健室

プールがはじまります。

あじさいの花が様々な色で咲き揃っています。カーッと照りつける太陽は真夏を思わせます。しかし、入梅していますので、しばらくは不安定な天気にて体調を整えるのが難しい時期です。

急に暑くなると、からだ暑さに慣れていないために、熱中症にかかる心配もあります。また、寝冷えによる腹痛、発熱も多くなっています。また、今年も学校やあちこちの草むらで蚊にさされ、ひどく腫れる被害が出ています。掻き壊して傷ができると細菌が繁殖して「とびひ」になります。掻きこわさないように気をつけましょう。

- ・耳鼻科などの病気のあるひとは、学校に治療済み書を出してからプール開始です。早めに治療をしてほしかったのですが、まだの人は急いでください。
- ・うっかり忘れそうな足のつめ、短く切ってください。手のつめももちろん短くしてください。水の中は皮膚がやわらかくなり、ちょっとつめがぶつかっただけでも、けがをします。
- ・髪の毛が長くて、帽子に入りきらない人は、ショートカットも素敵です。プールに入る時はピンははずしましょう。
- ・ころんで、大きなきずができている人はプールに入れません。プールにはいる時は救急絆創膏ははずしてください。

日焼けを気にするご家庭も増えてきています。体育の授業はかなり無防備で、プールに入るとき以外にも気をつけなければいけません。紫外線アレルギーやアトピー性皮膚炎で配慮が必要な児童もたくさんいます。学校のプールでは日焼け止めを使用するのは学校薬剤師さんからもプールの水質管理を考えると望ましくないとのことで禁止にしています。

プールに入るときは、普段よりていねいに健康観察をお願いします。

寝不足は事故のもと

寝る時刻が遅くなっていませんか？

9 時台に布団にはいりましょう。

朝食に力を入れてください

やはり おかずのある朝ごはんにしてほしいです。

起きてすぐはなかなか食べられないので少し早起きしましょう。

しっかり予防！しっかりなおす！歯肉炎

子どものむし歯は年々減少傾向にあります。しかし、虫歯を放置したまま、1年生から一度も歯医者に行った形跡のない子どももいて、口の中も二極化が進んでいます。

虫歯はないけれど、歯みがきの状態が悪いと、歯周病になっていきます。今の30歳の人80%が歯周病とも言われています。南町小の検診でも歯の汚れ（歯垢）が付いている児童は約30%。歯肉炎にかかっている児童は10%。今までと違い、むし歯より口の中の汚れを落とすことが大事です。なかでも永久歯のむし歯はわずか4人でした。大人同様に歯周病をいかになくすかがこれからの課題です。歯みがきは大人もなかなか上手にできません。少しずつ上手な歯みがきができるように練習しましょう。6年生の歯科指導では今回、歯垢を作りにくくする、食後にキシリトールガムを利用することを勧めました。

キシリトールってなに？

使い方

1日3回食後に2週間以上使用すると効果が現れます。学校では無理なので朝、夜と2回は噛んでみましょう。

キシリトール入りのガムのコマーシャルがたくさんあります。しかし、歯肉予防にキシリトールをどのように利用するかはなかなか伝わってきません。キシリトールは白樺の樹脂から作られています。キシリトールを長く使っていると口のなかで酸、歯垢が作られにくくなるといわれています。気まぐれにガムをかむだけでは、効果は期待できません。買うときはラベルを見て、糖質0. キシリトール〇〇と書いてあるものを探しましょう。

★ 歯肉炎って？

はぐき（歯肉）に炎症が

りませんが、そのまま直さずに放っておくと、もっと重い「歯周炎」になってしまいます。

★歯肉炎の原因は、歯にベタベタとくっつく歯垢（プラーク）。歯垢の中にはたくさんの細菌がいます。それらが有害な物質をだすために、歯肉炎が起こります。つまり、歯肉炎の予防には、歯磨きで歯垢をすみずみまで磨き落とすことが大切です。

先日の歯科検診で歯垢をチェックされた子どもたちは、当日歯磨きを忘れた子どもではなく、何日も歯垢が落とされずに、こびりついてしまっていた汚れです。



歯ブラシ管理は？

歯ブラシは1ヶ月に1本取り替えるつもりで使ってください。

電動歯ブラシを使っている子どももいました。生えてきたばかりの永久歯はやわらかく、回転の威力の強い電動歯ブラシは、硬いエナメル質まで削られてしまうので、大人になってから使いましょう。

健康診断終了。ご協力ありがとうございました。4月から始めた健康診断ですが、精密検査にかか

る児童を除いて、すべて終了しました。ご協力ありがとうございました。腎臓検診3次検診の結果を待っている児童もいます。

今年より健康カードを使わずに検査結果をお返ししています。各自で保管をお願いします。裏に身長、体重のバランス表がありますので、確かめてみてください。