

ほけんだより

平成29年6月8日
練馬区立田柄小学校
養護教諭 浅川沙織

初夏の風に肌も汗ばむ頃、プール開きの季節となりました。校庭では、休み時間汗びっしょりになって元気に遊ぶ子供たちの姿が見られます。一方で、外に出た後に「気持ちが悪い」「頭が痛い」という軽い熱中症症状を訴える児童も増えています。話を聞くと「昨日寝るのが遅かった・・・」という児童も多くいました。まだ暑さに慣れていないこの時期は、真夏よりも熱中症になりやすいとも言われています。この時期こそ生活リズムを見直し、熱中症を起こしにくい体をつくっていくことが大切です。(裏面をご覧ください。)

ぜひご家庭での声掛けをお願いいたします。

先月(5月)の感染症状況・・・溶連菌感染症8名、感染性胃腸炎(2名)、プール熱(1名)



健康診断が終わりました

保護者の皆様ご協力ありがとうございました。

定期健康診断の記録を配布します。返却の必要はありません。入学式に配布している健康手帳などに転記し、成長の記録として残していただけるとよいと思います。

・各検診で異常がなかった場合は、お知らせを渡していませんのでこの記録用紙で確認してください。

・4・5年生の希望者に行う色覚検査は、26日(月)5年 29日(木)4年に実施します。こちらでも眼科での再検査が必要であった場合のみ、お知らせを配布します。

よい歯のバッジを配布します



歯科健診の時にむし歯や歯周病などがなかった人やすでに歯科を受診し、治療をした人により歯のバッジを配布します。

今回、歯列などでお知らせを配布した児童も多くいます。歯列で経過観察中であり、近日常に受診の予定がない場合は、保護者の方がその旨を記入し、提出いただいても構いません。

今回バッジをもらえなかった子も治療が終了し、お知らせの紙を提出した時点で渡します。

4年生 歯垢テストをしました。

歯科校医の相田先生と歯科衛生士さんに来校いただき、歯の染め出しの判定と歯の磨き方を教えてもらいました。

磨けていると思っていたのに・・・



みがく順番を決めてみようと、みがき残しがなくなるのが分かった。

歯によって磨き方が違うことが分かった。



歯みがきの基本編



- 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- 軽い力で
- 一カ所20回以上
- 小刻みに動かす
- 1本ずつみがく

歯みがきの応用編



- でこぼこしている歯は、歯ブラシをたてにあてて毛先を上下に細かく動かす
- 背の低い歯は歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かす
- 歯と歯ぐきの間は45度の角度に毛先を当てて、5mm幅で動かす

希望者は、給食後にはみがきタイム

学校歯科医の相田先生から昼食後の歯みがきをやってみてはどうかと提案がありました。

昼食後の歯みがきをする良さとして・・・

・練馬区学校歯科医師会で、給食後に歯みがきを推奨している学校と、そうでない学校を比較すると、推奨している学校の方が明らかに歯肉の状況が良かった。

・生えたての永久歯は未熟でむし歯になりやすいため、いっそう気をつけなければいけないのがこの小学生の時期。そのため、食べたらみがくことを習慣づけることができる。

4年生は6/2に学校歯科医より、3年生は6/13に北保健所の歯科衛生士より、ブラッシング指導があります。指導後から、希望者は昼休みに歯みがきをするようにします。他学年でも歯みがきを希望する人は、担任に声を掛け、行うことができます。

歯ブラシの管理については毎日、持ち帰り、自己管理になりますので、家庭での声掛けをお願いいたします。

今年度給食後の歯みがきをあくまで希望者とさせていただきます。今後については、実施の様子を見て、校内で検討をします。ご意見などありましたお寄せください。