

保健だより

令和5年度 6月号
練馬区立田柄第二小学校
校長 岩井 一雄
養護教諭

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気が続いています。気温や湿度も高く、ジメジメと蒸し暑さを感じることも多いです。一方で、「梅雨寒」という言葉があるように、雨やくもりの日は思ったより気温が下がることもあります。そのときに合わせて、衣服の調整をしたり、水分補給をこまめにしたりするよう、学校でも声をかけていきたいと思います。



健康診断の記録をお配りします

今年の定期健康診断が5月末で終了しました。6月9日までに「定期健康診断の記録」をお渡しする予定です。全ての健康診断の結果一覧が載ったものですので、ご家庭で大切に保管ください。結果についてのご質問などありましたら、いつでも保健室までご連絡ください。また、お配りしている健康手帳に成長曲線や肥満度計算図が載っています。身長・体重の計測結果を転記しますと、低身長の疑いや肥満傾向になっているかなど、一目でわかります。お子さまの健康状態を知る手立てになりますのでご活用ください。新たに健康手帳がほしいご家庭は、保健室山本までお声がけください。

また、受診のおすすめ用紙をもらっているご家庭は、病院に行かれたのち、報告用紙を学校に提出してください。すでに多くの保護者の皆様から、受診報告書が届いています。ご協力ありがとうございます。

6月19日から水泳指導が始まります。内科・耳鼻科・眼科健診の受診のおすすめ用紙をもらっているご家庭は、水泳指導が始まる前までに、病院を受診していただき、医師より水泳の可否の診断結果をもらってください。



6月の歯科指導

4年生	6月 8日（木）	全国歯みがき大会	自分の口の中の健康状態を知り、歯みがきの仕方やデンタルフロスの使い方を、歯科校医の小杉先生と、DVD を観て学習します。手鏡をご家庭から持ってきてください。口の中・歯肉の観察で使います。 
6年生	6月15日（木）	歯みがき指導（歯垢染色）	歯肉炎や歯周病について知り、生涯をとおして歯と口の健康を保つことができるように、歯科校医の小杉先生と学習します。歯垢染色は宿題として、ご家庭で取り組んでいただきます。

歯科健診の結果

学年	むし歯なしの比率
1年	96.3%
2年	91.8%
3年	86.7%
4年	92.9%
5年	94.5%
6年	91.0%

むし歯あり（未処置歯） 38人（全学年）

6月4日～6月11日は「歯と口の健康週間」です。歯・口腔内の健康は、毎日の歯みがきや生活習慣で大きく変わります。鏡を見て、歯の内側や奥歯のみがき残しがないか丁寧に歯みがきをしましょう。



むし歯がない児童と、むし歯があったが治療を終えた児童に、「よい歯バッジ」をお配りします。7月上旬に配布予定ですので、むし歯があったお子さんは、できるだけ6月中に歯科医院の受診をお願いいたします。6月末までに治療が終えていないお子さんは、受診報告書が提出された時に個別で「よい歯バッジ」をお渡しします。よい歯バッジは練馬区小学校の取り組みです。学年ごとに色が違います。ぜひ6年分のバッジをそろえてみてください。

いい歯でいい笑顔



もくひょう

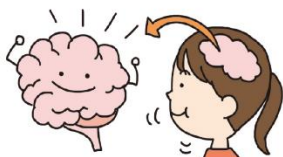
「ひとくち30回」!

よくかんで食べよう

ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきににする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそといえようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はつきりとしやべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

なんどもおさらい!

歯みがきのキホン

クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



〔こたえ〕 Q1…②、Q2…②、Q3…②、Q4…①、Q5…②