



# ほけんだより



令和3年7月1日  
練馬区大泉第四小学校  
校長 岡本 昌子  
養護教諭 小泉茉莉衣



7月に入りました。まだ、梅雨空の日が多いですが、湿度が高いので  
気温がそれほど高くなくても、熱中症には気をつけるようにしてください。

熱中症を予防する水分補給の方法は「ちょっとずつ」「こまめに」がポイントです。

春に比べて飲む量も増えるので、水筒の容量についても、たまに見直してみてください。

## 水分補給で のりきろう！ 熱中症



休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、  
寝起きにも水分補給をしましょう！

### 水分補給



こんなにたくさん汗をかくんだよ。ペットボトルだと…？



( 体育や運動がない日でも2ℓ  
(大きいペットボトル1本) くらい… )

( 運動の後には多い人で10ℓ  
(大きいペットボトル5本) も! )



( 入浴や睡眠でも500ml  
(小さいペットボトル1本) くらい… )



## 今年度の健康診断の結果について

今年度の定期健康診断は、7月8日実施の2年生と5年生の

歯科検診ですべての項目が終了します。書類の記入や提出物に、ご協力

いただきありがとうございました。結果については、一覽でお返しいたします。

結果を確認していただき、所見があった項目については、早めに医療機関に

受診をお願いいたします。なお、検診後すでに病院を受診しているものに関しても、一覽には健康診断

の際の結果が記載されていますので、ご注意ください。(受診の有無は保健室で保存しております。)

夏休みは治療のチャンスです。  
休みを利用して受診をお願いします。



# 夏の健康生活 8カ条

## 1. 夏の暑さになれる!

からだの暑さになれていないと、すぐに体調をくずしてしまいます。毎日1~2時間運動して、ひと汗かくようにするといいです。



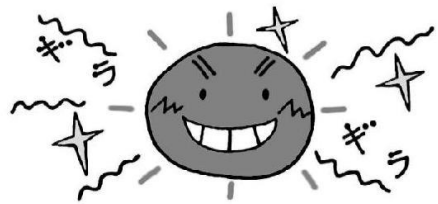
## 2. 水分を補給する!

水分をとらないと、心臓に負担がかかります。また、汗が十分にかけなくなるので体温が上がりつづけ、バテてしまいます。



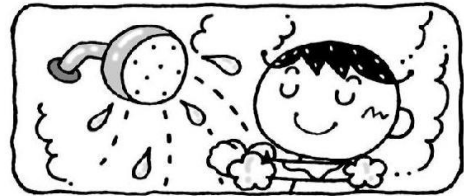
## 3. 無理をしない!

暑さの程度によって運動量を調節しましょう。また無理に肌を焼くことも避けましょう。



## 4. からだを清潔に保つ!

シャワーを浴びたり入浴をして、こまめにからだを洗って清潔にしましょう。綿の清潔な下着をつけましょう。



## 5. 冷房で部屋を冷やしすぎない!

冷房での部屋の温度は、外の気温との温度差を5℃以内におさえましょう。また、クーラーなどの冷風が直接肌に当たらないようにしましょう。



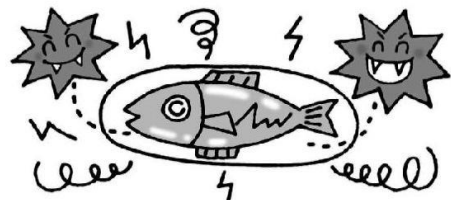
## 6. しっかり栄養をとる!

そうめんなどのさっぱりしたものや、アイスクリームなどの冷たいものばかり食べていると、栄養がたよってしまいます。とくにたんぱく質やビタミン類が不足しがちです。食事はしっかりととりましょう。



## 7. 食中毒に注意する!

しっかり火の通ったものを食べましょう。食事の前に手を洗うことも忘れずに。



## 8. しっかり寝る!

寝苦しいからといってクーラーや扇風機を長時間かけたり、部屋の窓を開けたまま寝たりすると、体温が急速にうばわれてしまい、体調をくずしてしまいます。また夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけましょう。



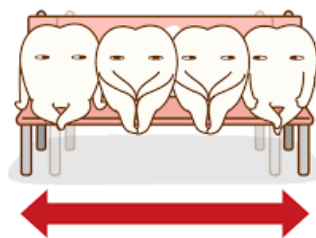
# 日比先生に聞いた歯の大事なお話 2021



先日の歯科検診の合間に、日比先生に歯についてお伺いしました。(また質問攻めにしてすみません…)

## 大4小の子の歯の傾向はいかがですか？

歯列(歯並び)や咬合(かみ合わせ)で、所見のある子が少なくなっています。早めに矯正を初めている子が多いからだと思います。以前は大きくなって様子を見てから矯正していたのですが、最近は低学年の頃から矯正を始めるようになってきました。



歯の汚れは3~4年生くらいになって、歯の生え変わりで、子供の歯と大人の歯が入り混じる時期と、おうちの方に仕上げ磨きをしてもらわなくなる子が多くなる時期が重なるので、歯垢の所見の子が一気に増えますね。(仕上げ磨きをしないでいい時期ではないので、注意です!)

## 子供だけでみがくと、どうしてみがきのこしが多いのでしょうか？

お子さんは、前の歯を並行にみがいて、奥の歯を並行にみがいて終わり、という子が多いと思います。



そうすると、歯の平らな面しか、みがけておらず、歯と歯ぐきの間や、歯と歯の間に汚れが残ったままになり、歯垢がたまっていき、歯石となって取れなくなってしまうのです。

みがき残さないためには、手鏡や鏡を見て、今どこに歯ブラシがあたっているのかを確認してみがくことが大切です。歯の生え変わりで高さのちがうところや、奥まっているところもみがき残しやすいので、歯ブラシの角度を鏡を見ながら調整しましょう。利き手側の犬歯の周辺もみがきのこしやすい場所です。

## は 歯のよごれ、どこにたまりやすい??

は は 歯と歯のあいだ



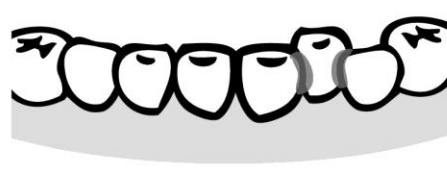
は おく 歯の「みぞ」



は しにく 歯と歯肉のあいだ



は おうとつ 歯ならびの凸凹



## お風呂でみがいたり、座ってみがいたりはだめでしょうか…？

鏡のないところでみがく場合は、「歯のきれいな状態」を覚えておく必要があります。歯の定期健診で、クリーニングをもらったあとの、歯のツルツルした感触を、舌で歯を触って確かめてみてください。汚れがつくと、ざらっとした感触に変わります。しっかり歯ブラシがあたってみがけていると、ツルツルに戻るので、歯みがきをしたら、舌で歯を触る習慣をつけましょう。歯のよごれがたまりやすいところは意識して歯ブラシを当て、最後は鏡で確認するようにしましょう。



## 歯の内側も同じように汚れは溜まりますか？

下の歯の内側は唾液がたまるので、表側に比べて汚れはたまりにくいですが、歯ブラシもなかなか内側でしっかりみがくということが難しいので、少しずつ汚れが溜まっていきます。内側への歯の汚れの付き方は、少しずつ、歯に沿ってなだらかについていくので、気付きにくいのが特徴です。グラデーションのように少しずつ増えていき、歯石となってしまいます。歯科の検診に行った際に、歯石をとってみると、「欠けた？」と思うくらい、形が変わるので、初めて気が付くのです。これも、歯みがき後の舌でのチェックで汚れを溜めないようにすることがおすすめです。

## コロナウイルスによる生活の変化で、歯の健康へ影響はありましたか？

マスク生活になり、人から口が見えないことから、口が少し空いていて乾燥してしまう人が見受けられます。(確かに最近乾いていると思っていました…!!) 口が乾いてしまうと、口臭の原因になり、むし歯にもなりやすくなります。意識して水分を摂り、口を閉じるようにします。あまりに乾燥がひどい人には、歯科で人口唾液を処方していますが、それは本当にカラカラになってしまう人用なので、まずは、唾液を増やす努力をすることが大切です。



逆にパソコンなどの作業が増えて、歯のくいしばりで歯が減るということも見受けられます。ひどくなると、歯が割れてしまう人もいます。(…!!!) 夢中で作業しているときなどに起こりやすいので、パソコン作業や、字を書いたりする作業の際は、少し意識して、あごの力をゆるめるようにしてください。

## 歯ブラシはどここの歯科でも、おすすめを買えますか？

だいたいどここの歯科でも、受付に置いてあるので、買えると思います。歯ブラシは、その人の「歯の形」と「みがき方の傾向」によって、適している形を選んでいきます。

歯肉炎などで歯茎が弱っている人は、毛先が硬いと出血してしまうので、やわらかめの物を選び、出血しなくなったら、普通の硬さのものにすることをおすすめしています。自分に合った歯ブラシを使うことで、みがき残しを減らせるので、どんな歯ブラシが適しているのか、聞いてみるといいと思います。



日比先生たくさん教えていただきありがとうございました!

