

# ほけんだよ!

平成 27 年 6 月 16 日  
練馬区立八坂小学校  
ほけんしつ



6 月とは思えないほど暑い日が続きましたが、梅雨の季節らしく、雨に濡れたあじさいの花もとてもきれいに咲いていますね。梅雨ということで、蒸し暑い日も多くなってきて、八坂小学校でも、発熱等で早退、欠席する人が目立ちます。また、「リンゴ病（伝染性紅斑）」や「おたふく（流行性耳下腺炎）」「水ぼうそう」が出ています。特に「リンゴ病」は目に見える症状が出てはじめて気がつくことが多いので、知らず知らずに感染してしまっていることがほとんどです。ただ、他の人へ感染する時期は、潜伏期間（4～21日）の間で、発症（発疹が出た状態）した時には感染力は失われているので、出席停止にはなりません。熱も微熱程度がほとんどなので、本人の全身状態が良ければ登校可能です。

「プール熱」「ヘルパンギーナ」など、夏に流行る病気もこれから増えてくるので、毎日の健康状態には注意して過ごしていきましょう。また、耳鼻科、眼科の治療が終わっていない人はプール前までに終わらせてください。



## プールがはじまりました

耳のそうじはしてありますか？

「耳あか」のちりょうをしていないとプールに入れないのでちゅうい！



朝ごはんをしっかり食べていますか？

ジュクジュクしたキスはしないで  
すか？

手足のつめをは切って  
あいますか？足はわす  
れがちなので注意。

すいみんじかんはたいています  
か？寝不足だと、おもわぬ事故  
にあいやすいです！

めやに、目の充血はないで  
すか？

タオルやフラシなどは自分のものを使い、人に貸したり借りたりするのはやめましょう。



# しかけんしんけっか 歯科健診結果

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
全くむし菌のない人		50	38	32	31	33	38	222
治りようが終わっている人		11	16	17	22	16	19	101
むし菌があった人		24	35	27	28	18	15	147
受診者数		85	89	76	81	67	72	470
しひかんりつ う歯被患率	27年度	41%	57%	57%	61%	50%	47%	52%
	26年度	40%	37.8%	51.8%	50%	48%	26%	42.3%

さくねんどくらと比べると、どの学年もむし菌（むし菌があった人+むし菌があったが、ちりょうおわっている人）が増加していました。高学年は昨年度に比べて（6年生が5年生の時、5年生が4年生の時と比べて）それほど悪化していませんが、2～4年生は、むし菌が多くなっている状態です。

むし菌があった人も、すぐ治療に行き、よい歯のバッジをもらっている人もたくさんいるので、まずは、むし菌にならないように、毎日の歯みがきをしっかり続けていきましょう。

## は がくしゅう 歯みがきの学習をしています

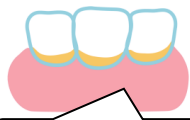
1、2年生	「第一大臼歯を大切にしていこう」 ・はじめて生えるおとなの歯を大事にしていく意識をもたせる。
3、4年生	「おやつのとり方を考えよう」（3年生） ・口や歯の健康には、おやつのとり方も関わってくることを学ぶ。 ※4年生は、10月に練馬区歯科巡回指導があります。自分の歯並びにあったみがき方などを学ぶ予定です。
5年生	「自分の口の中をよく知ろう」 ・RDテスト（だ液でむし菌菌の活動状況を調べるテスト）を行い、自分の口腔状態を確認して歯みがきの意識を高めていく。
6年生	「歯肉炎を予防しよう」 ・高学年になると、むし菌予防に加え、歯肉炎も増加してくるから、歯と口（歯肉）の健康についても学習し、中学生に向けて自分で歯や口の健康を守っていく意識を高めていく。

みがき残しやすいところ

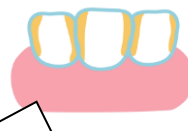
そめだしをすると、こんなところのみがき残しが多かったです。赤くそまったところは、毎日の歯みがきをていねいにおこないましょう！



おく歯のみぞ



歯と歯ぐきのさかいめ



歯と歯の あいだ