

# ほけんだより

平成 30 年 6 月 12 日

練馬区立八坂小学校

ほけんしつ



あじさいの花がきれいな季節となりました。

雨にぬれた緑の葉っぱが、とてもきれいに輝いていますね。関東地方も梅雨入りとなりました。これから雨の多い日が続きます。外で元気に体を動かせない日が多くなると思うので、室内でも楽しく、安全に過ごせるよう、工夫していきましょう。

また、昼間と朝夕で気温の差がはげしい時期なので、衣服の調節をじょうずにして、体調管理をしっかりしていきましょう。

**6月4日～10日は[歯の衛生週間]でした。**歯の健康について正しい知識をもち、それを実行することは、からだ全体の健康をたもつことにもつながっていきます。今年も「よい歯のバッヂ」の表彰をおこないました。歯科検診の結果、今、むし歯がある人は残念ながらもらえませんが、むし歯がまったくなかった人、きちんと治療をすませている人にはバッヂが配られます。

バッヂがもらえなかった人も、これから治療が終わればバッヂを渡しますので、早めに治しましょう。



## 今年度の歯科検診結果

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
全くむし歯のない人	33	36	37	26	32	45	209
治りようが終わっている人	27	27	40	31	34	22	181
むし歯があった人	21	17	18	21	25	10	111
受診者数	81	80	95	78	91	77	502
う歯被患率(今年)	59.3%	55%	61.1%	66.7%	64.8%	41.6%	58.1%
平成28年度の結果	47%	50%	61%	72%	64%	46%	57%

2年前に比べると、1, 2年生でむし歯にかかった人（むし歯があった人+むし歯があったが、治療が終わっている人）の増加が目立ちます。特に、1年生にむし歯にかかった人が多かったです。高学年は、おとなの歯に生え替わったばかりで、むし歯のない状態の人も多いので、このままきれいな歯を保っていきましょう。

乳歯（子どもの歯）のむし歯でも、そのままにしておくとあとから生えてくる永久歯（おとなの歯）に悪い影響を及ぼすので、しっかり治療しましょう。



## 歯のみがき方

### おく歯のみがき方



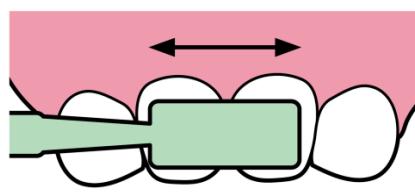
生えはじめの歯は  
よこから歯ブラシ  
を入れてみがく

### 前歯の外がわ①



歯と歯の間は、  
歯ブラシをたてて  
みがく

### 前歯の外がわ②



歯と歯ぐきのさ  
かいめに歯ブラシ  
をあてて、こま  
かくみがく

### 前歯のうらがわ



歯ブラシをたて  
にして、ひきあげ  
るようにみがく

## プールがはじまりました

耳のさ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  
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ないで  
すか？

手足のつめをはぎって  
ありますか？ 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  
にあいややすいです！

めやに、目の充血はないで  
すか？

タオルやブ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。

出席停止です

★流行っています★

【溶連菌感染症】

<症状>突然の高熱・のどの痛み・咽頭炎、扁桃炎

発疹は細かく、体や顔、足先、手先に出てかゆみを伴うこともある。

舌の表面がぶつぶつと赤くなったり（イチゴ舌）、首のリンパ節が腫れることもある。

<治療>抗菌薬を約2週間ほど。しっかり最後まで飲みきることが大事！

