



ほけんだより 6月

令和5年6月 芝川小学校保健室



6月は歯と口の健康月間です

6月4日の「むし歯予防デー」に合わせて、4日～10日は「歯と口の健康週間」として全国的に取り組みが行われています。芝川小でも、さまざまな活動を行っていきます。ご家庭にお願いすることも多くなりますが、ご協力いただき、家庭でも歯の健康について考えるよい機会にさせていただけたらと思います。

歯の口の健康月間の活動

● 歯に関する学級指導

学年の実態に応じて、むし歯のでき方や歯の働き、歯肉炎などについて勉強します。



● 歯みがきテスト…6月2日(金)～11日(日)

今年は特別に親子歯みがきテストです。家庭にカラーテストを2錠ずつ配ります。お家の人と一緒に歯みがきテストを行ってください。自分のみがき方のクセを知りましょう。

● 保健委員会や児童の取組

① 歯と口の健康週間の呼びかけ

6月2日(金)のテレビ放送で、保健委員会が呼びかけを行います。

② 歯・口の健康啓発標語コンクールへの応募

「歯みがきは むし歯をふせぐ 勇者だよ」が、学校代表作品に決まりました。

③ 歯と口の健康に関する図画ポスターコンクールへの応募

保健室前に掲示していますので見てください。



歯科健診後、ピンク色のお手紙をもらった人は早めに治療しましょう。永久歯のむし歯はもちろんですが、乳歯は歯質が弱く溶け始めると数か月ほどでむし歯が神経まで進んでしまいます。



歯並びが気になる人へ ～ぜひお試しください～

- ① **食事中には飲み物はなるべく添えない**……飲み物を飲みながら食事をとると、どうしても流し込んで食べる癖がついてしまい、あまり噛まなくなって、あごが発達せず、ますます歯並びが悪くなるとのこと。食事中の水分は、お味噌汁やおかずからとるようにしましょう。
- ② **かたいものをたくさん食べる**……あごがまだ発達途中の小学生時期の場合、今現在、多少歯並びがガタガタでも、かたいものを意識していつも食べるようにするだけで、あごが大きく広がり歯並びがよくなっていくそうです。よくかむ食事がポイント。
- ③ **口を閉じる癖をつける**……気がつくと無意識のうちに、いつも口をポカンとあけてはいませんか？ふだんから意識して口を閉じるように(できれば口角を上げて!)するだけで、唇が自然の矯正器具の役目となり、歯並びを整えてくれるそうです。口呼吸になるのを防ぎ鼻呼吸をするようになるので、感染症にもかかりにくくなります。

6月になると気温や湿度が高い日が続きます。子どもは体温調節機能が未発達なため、熱がこもって熱中症になりやすいことが懸念されます。熱中症は重症化すると命に関わります。普段からの予防が大切となりますので、ご家庭でもご注意ください。

熱中症を予防するために

<p>①こまめに水分 + 適度な塩分を補給をする</p> <p>* 学校に行く前、ついた時、帰る時、運動の前・間・後に、少量をこまめに飲む。</p> <p>* <u>のどがかわく前に飲むのがポイントです!</u></p> 	<p>②服装に気をつけて、直射日光をさける</p> <p>* 外では、ぼうしをかぶる。</p> <p>* 涼しい服装や、薄着をする。 (吸湿性や通気性のよい素材を選ぶ)</p> 
<p>③生活リズムを整える</p> <p>* すいみん不足に注意する。</p> <p>* バランスのよい食事をとる。</p> <p>* とくに朝ごはんをしっかりとる。</p> 	<p>④体調不良の時は無理しない</p> <p>* かぜや下痢など体の調子が悪いと、熱中症になりやすくなります。</p> <p>* 具合が悪くなったら早めに先生や大人に伝える。</p>

熱中症の症状と対応

重症度	軽症	中等度	重症
症状	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の汗	頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、軽い意識障害	意識障害、けいれん、まっすぐ歩けない、高体温
対応	<p>◎涼しい場所(クーラーのきいた部屋)へ移動する。</p> <p>◎衣服をゆるめ、保冷剤や氷水で体を冷やす。 (首や脇の下、太ももの付け根など太い血管を冷やすと効果的!)</p> <p>◎水分と塩分(スポーツドリンクや経口補水液など)を補給する。</p> <p>◎意識がない、自分で水分がとれない、39度以上、症状が回復しない時は、救急車を呼ぶ。</p>		

*** 私たちの体の中には、水だけでなく塩分(ナトリウムなど)も含まれています。そのため、汗をたくさんかいた時には水分だけでなく適度な塩分も補給することが大切です。スポーツドリンクの塩分・糖分のとり過ぎが気になる場合は、濃度を少し薄めて作るのがおすすめです。**

*** 経口補水液などは、1日の摂取目安量をラベルで確認してください。**

*** むし歯予防のため、スポーツドリンクを飲んだ後には、口をゆすいだり、水やお茶を1~2口飲む習慣をつけるようにしましょう。**

