

6月の保健目標 歯を大切にしよう!

5月に歯科検診結果のお知らせを配布しました。さっそく歯医
さんへ行って報告をしてくれる人が多くいてうれしく思います。歯
は、これからも使う大切なものです。いつまでも自分の健康な歯で
過ごすことができるように、毎日ていねいに歯みがきをしていきま
しょう。

6月4日～10日は



歯周病やっつけ隊

～健康な歯にいるために～

歯周病は、歯垢（歯についた白い汚れ）にいる歯周病菌が原因で歯ぐきが赤くはれ、歯ぐき
や歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気で
す。志貴っ子は、歯科検診で「歯垢1」（歯に汚れが少し残っている）が177人中120人いまし
た。「歯肉1」（歯ぐきが少しはれている）は177人中88人いました。きれいに歯みがきをして歯
周病を予防しましょう。

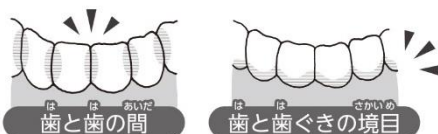
軽症			重症
ケース1 歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！ 歯ぐきが赤く腫れ始めています	ケース2 1人目より腫れが大きい！ 骨も溶け始めています	ケース3 もっと状態が悪いです 歯が動かし、臭い。出血もしています…	ケース4 なんぞ重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です 歯を支える骨が溶けて歯が抜けています

歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技1 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技2 定期的にプロにも診てもらおう

やっつけ隊 秘伝のコツ



- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。

熱中症に注意!

5月に体調をくずして保健室へやってきた子の中には、「お茶をあまり飲んでいない」と話す子もいました。暑さからだが慣れていないときは熱中症になりやすいです。次のことに気をつけて過ごしていきましょう。

- ① のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする。
- ② マスクをしている人は、ときどきはずして休憩する。
- ③ 手洗いをし、からだを冷やす。
- ④ 少しでも体調に異変を感じたら、日かげなど涼しい場所で過ごす。
- ⑤ 早寝・早起きをして、ごはんをしっかりと食べて、体調を整える。

フールの季節がやってきた!

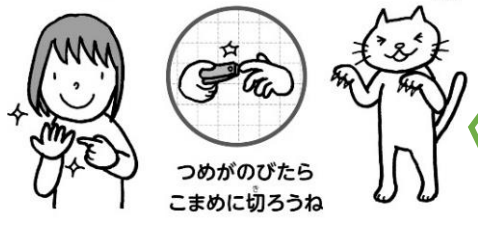
いよいよ水泳学習の時期がやってきました。からだの調子が悪くて無理をするとおぼろげ事故につながります。安全で楽しい水泳学習ができるように、水泳のある日はいつもよりしっかりと、自分のからだの調子をチェックしましょう。

からだの調子をチェック

- ① 熱はありませんか?
- ② 睡眠はしっかりと、とれましたか?
- ③ 朝ごはんは、しっかりと食べましたか?
- ④ 目、鼻、のど、耳にいつもと違う感じはありませんか?
- ⑤ 下痢はしていませんか?
- ⑥ 爪は短く切っていますか?



つめのびていないかな?



つめの長い子をたくさん見かけます。チェックしてみましょう。

雨天でも室内でも油断大敵!



こまめに休養と水分補給をしよう。

水筒のお茶が足りない人は、大きな水筒に変えてもらうことをおうちの人と相談してみましょう。

水泳学習はじまるよー



アタマジラミの感染注意!



おうちの方へ

水泳学習の開始にあたり、お子さんの健康状態の確認とともにアタマジラミの確認をお願いします。アタマジラミは、耳の後ろの髪の毛に白い卵がないか見るとわかりやすいです。また、楽しく安全な水泳学習を行うことができるよう、毎朝の健康観察に引き続きご協力をお願いします。



ひらお先生がアタマジラミを体験したお話

年末年始の楽しい時期に、上の子の髪の毛にアタマジラミの白い卵がたくさん見つかりました。下の子は大丈夫かと見ると、なんとアタマジラミが歩いています！「ギャー！」と思いながら捕まえようとしますが、すばしっこくて捕まりません。急いで薬局へシャンプーを買いに行きました。（値段が高い！）シャンプーをしながらクシで髪をといて、アタマジラミと卵を取り除くのですが、立派なアタマジラミが2匹出てきました。3日おきくらいにシャンプーをしますが、なかなかきれいになりません。サルの毛づくろいのように、髪の毛を見ても、卵がある髪の毛をハサミで切り取りました。それとともに、寝具や衣類の熱湯消毒と洗濯を毎日しました。なぜアタマジラミは存在するのか？とそんなことを思いながら毎日毎日続けて、やっと撃退することができました。



アタマジラミの対応は、とても大変でした。今では、気になるとすぐに髪の毛をチェックしています。**こまめに髪の毛をチェックすることを強くおすすめします。**