



がつ ほけんもくひょう
11月の保健目標
かつどう
活動できるように
うすぎ
薄着にしよう。

植水小学校保健室

ひ お はや ふゆ あしあと き
日が落ちるのが早くなって、冬の足音が聞こえてきまし
た。まだ寒さに 体が慣れていないこの時期、体調をくず
している人が増えています。寒いと思ったら、もう一枚上着
を着てきましょう。登校する朝の気温はどんどん低くなるの
で、手袋をしてくるといいですね。つついポケットに手を入
れている子はいませんか？ 転んで顔や歯をけがする人が
いますから、一人ひとりが気を付けましょう。夕方は暗くな
るのが早いので、家に帰る時刻を考えて遊ぶようにしてく
ださい。

こんげつ ほけんぎょうじ
今月の保健行事

8日(木) 秋の歯科健診
(えがお・2・4・6年)

15日(木) 秋の歯科健診(1・3・5年)
朝、しっかり歯みがきしよう!

20日(火) 校内マラソン大会
当日朝、健康観察を忘れずに!
記入・印もれのないように確認!

マラソン大会まで、どんな頑張りができるかな？

駅伝課外の活動や業間マラソンを頑張っている子がたくさんいました。いつもより頑張って、気分が悪くなったり、足が痛くなったりして保健室に来る子もいます。でも、頑張ることで、体力が少しずつ付いているので、頑張った自分をほめて欲しいと思います。走ると心臓や肺などがきたえられ、運動能力だけでなく、健康にもとてもよいので、いつもの遊びの中でも、たくさん走ってください。



業間マラソンなどで、健康観察を忘れて練習できない子がいます。マラソンのような特別なときだけでなく、学校生活を安全に取り組むために、これからはかぜも流行してきますから、睡眠や朝ご飯をしっかりと、朝の健康観察をしてから登校しましょう。保護者の方も協力をお願いします。

【毎朝しっかり！健康観察】

いつもと体の調子が違うときは、家の人に話して、見てもらおう。

よくねむれました？

痛い所やけがはないですか？

朝ご飯はしっかり食べられましたか？

元気はありますか？

うちは出ました？

せきは出ていないですか？

体温も測ってみてね。

保護者の方へ

いろいろな病気が流行する季節がやってきます！

最近学校では、溶連菌感染症やリンゴ病(伝染性紅斑)が時々発生しています。溶連菌感染症は発熱と喉の痛み、リンゴ病はかぜのような症状の後に、頬の紅潮・手足にレース状の発疹が見られます。流行性の結膜炎の発生もあり、また発熱・咳、嘔吐での早退が増えています。これからはインフルエンザやウイルス性の胃腸炎も流行してきますので、手洗い・うがいを心がけ、咳が出る場合はマスクの着用をお願いします。

感染性の病気の場合は、出席停止の扱いになる場合もあります。インフルエンザの停止期間は発症後5日です。その他の溶連菌感染症、ウイルス性の胃腸炎などで欠席の場合は、主治医の指示について学校に連絡をお願いします。

感染性の皮膚疾患(とびひ・アタマジラミなど)にかかった場合も、皮膚科に必ず受診して、治療について指導を受けてください。担任にも連絡をお願いします。

【アタマジラミの見付け方】髪の本根のあたりに、小さな透けたような卵が付きます。

アタマジラミの卵は…



8020 歯の健康教室がありました

内容を紹介しますので、家庭でも取り組んでください。

つっこみみがき
ハブラシは横から

まえは三面みがき
左右はわきで

せっし まえは 切歯(前歯)

けんし いとき ば 犬歯(糸切り歯)

しょうきゅうし 小臼歯

だいきゅうし 第一大臼歯

えいきゅうし 永久歯 28本

上あご

下あご

「歯の王様」です。一番大きな歯で、かむ力も強く、6才くらいで生えてくるよ。食べるために、大切な歯です。

みぞが深く、一番奥にあって、ゆっくり生えるので背がひくいため、歯ブラシが届きにくい。むし歯になりやすいので注意!

ねばねばしたプラーク(歯垢)は、食べかすと口の中のムータン菌がくっついてできる。これがむし歯の原因です。

とくに、砂糖の多い・くっつきやすい食べものは、むし歯になりやすい。

おやつの内容を考えてみよう。量や食べる回数が多いとむし歯になりやすいので気を付けましょう。

親知らずを含めると、32本です。

学校歯科医 長枝先生の歯科講話より

乳歯から永久歯への生え変わりで大切なこと

- 生えてくる永久歯の大きさ、幅、傾きなどを確認しておき、そのスペースを歯列に確保しておくこと
- 歯科医院でレントゲンにて確認、必要に応じ乳歯の抜歯等で誘導し、上手に永久歯が生えるようにする。
- 左右の歯が、バランスよく抜けていくようにすること
- よく噛む方から抜けるので、食事の時の顔の向きや噛み癖に注意。片方が抜けたら反対側の抜歯も考える。
- 先天性欠損歯の有無を知っておくこと
- 前から2番目・5番目の永久歯が先天的に無い、または生えてくる位置の異常が最近多くみられる。生え変わりの時期になってもぐらぐらしてこないときは、歯科に相談し確認してもらうこと。
- どの乳歯から生え変わりが始まるか知っておくこと(例外・個人差あり)
- 下の前歯2本 上の前歯2本 下の隣の歯左右1本ずつ 上の隣の左右1本ずつの順が8割。下上の順に生え変わるとかみ合わせはよくなるケースが多いが、上の歯からの場合、反対咬合になることがあるので注意。
- 乳歯の早期脱落が無いようにすること
- 早期に乳歯が抜けて、放置しておくと、隣の乳歯が傾いてきて、永久歯が生えるスペースが失われることがある。
- 3親等内に矯正処置をした人がいる場合は、その人の治療前の歯並び、かみ合わせを知っておくこと
- 特に、両親のどちらかが矯正後の場合は、以前の歯並びがどのようなだったか分かるようにしておくこと。

毎回歯科健診では、歯列や咬合で要受診のケースが多くみられます。身長が急に伸びてきた時期が矯正に適しているとお話もありましたが、矯正する前に乳歯の生え変わりを上手くコントロールして、歯並びをある程度整えていけば、矯正が必要なくなる場合もある。早い段階から歯科に受診してくださいとのことでした。

本校は、今年度「さいたま市学校歯科保健コンクール地区審査会」において、「優良校」の表彰を受けました。まだまだ、市内の中ではむし歯になる率が高いので、学校と家庭で継続して取り組んでいきたいと思ひます。