

ほけん だより

令和5年11月2日
 笠懸西小学校
 ほけん室
 ~お家の人と読んでね~

少しずつ気温の低い日が多くなり、冬の気配を感じる季節になってきました。

みなさんは、洋服の下に肌着をきちんと着ていますか？肌着は、保温効果があり汗や皮脂を吸い取ります。洋服の下には、肌着を着て、暖かい冬をむかえられるようにしましょう。



~11月8日は・・・「いい歯の日」です。~

毎日の歯みがきはしっかりできていますか？

歯みがきパトロール隊が歯みがき残しをしやすいところ4つ教えてくれました。自分のみがき方を振り返って確認してみましょう。

歯みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

＊歯みがきの目的の一つは・・・歯に付着したプラーク（歯垢）を取り除くこと。だけど、プラークは水に溶けにくく歯の表面に粘りついてしまいます。プラークはむし歯や歯周病の原因であり、うがいだけでは取り除くことができないと言われています。

① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

～歯科指導での様子～



お口ポカーンはやめてグー・ペタ・ピン



ハブラシの持ち方とみがきかた



食べた後、はみがきをしないと大変！



6歳白歯のみがき方！「エッヘンみがき」

1学期にもらったお知らせ・・・

そのままにしていますか？

1学期に実施した健康診断（歯科検診）で受診の必要があるお子さんに「お知らせ」を配付しました。現在、受診したことをあらわす「受診票」が提出されていないお子さんに対して、再度、「お知らせ」を配付しました。受診内容について、今一度「お知らせ」でご確認ください。

今年度も
治療率
100%
目指して
います！

	1組	2組	3組
1年	0人	2人	0人
2年	2人	2人	2人
3年	5人	6人	
4年	3人	6人	
5年	4人	5人	
6年	4人	4人	6人
ひまわり	2人	1人	1人

むし歯だけではなく歯肉炎の疑いのあるお子さんに対しても受診のお勧めを配付しています。歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、歯ぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためにも、毎日の歯みがき、好き嫌いせず、栄養バランスよく食べる、ぐっすり寝て疲れを残さない、歯医者さんへ定期的に受診をして自分に合ったブラッシングを覚えてもらいましょう。

<感染症（インフルエンザ）情報！>

極めて異例の「インフルエンザ」、先々週あたりからみどり市内でも、インフルエンザによる早帰りや学級閉鎖、学校閉鎖などの措置をとっている学校もちらほら出始めています。本校では、運動会終了後からじわりじわりと増えてきていますが今後、急な早帰りや学級閉鎖などの措置をとることも考えられます。連絡メールでお知らせをしていますが、事前にご家庭で早帰りの時や学級閉鎖時の家での過ごし方などお子さんと話し合っておいていただくと、慌てずに対応できると思います。

新型コロナウイルスの時に身に付けた「手洗い（手指消毒）うがい、毎日の体調確認、咳エチケット」などを取り入れて、自分の体は自分で守れるよう、ご家庭でもお声がけください。

また、インフルエンザや新型コロナウイルスなど感染症の診断を受けた場合には、ご面倒でも学校までご連絡いただくと助かります。その際に、療養報告書（笠西ホームページからダウンロードできます。学校でもお渡しすることも出来ますので、お声がけください。）の書き方などお伝えしています。

かかりつけ医から咳止め（トローチ）などを処方されたときは、連絡帳などでお知らせいただければ休み時間に保健室で服用できることにしましたので、お声がけください。

朝の健康観察をお願いします



<大変お世話になりました！>

日頃から、保健関係では大変お世話になります。夏休み中の「歯みがきカレンダー」や「元気もりもり健康チェック」お子さんへお声がけいただきありがとうございます。歯みがきに関しては、「1日3回の歯みがき大変だった。1本1本キレイになるように頑張ってみがきました。むし歯にならないようにねいけどみがいたよ！」などお子さんのコメントもありました。お家の方からは、声かけが大変だった。むし歯にならないようお手伝いができてよかった。などのご意見もいただきました。

先日の歯科指導で「小学校6年生でも仕上げ磨きをお家の人にしてもらえると理想的！」と話していました。大きくなったとはいえ、磨き残りチェックすることでむし歯予防にもなるし「親子のスキンシップ」にもなります。ちなみに、我が家の子供たち（大学生）は仕上げ磨きのお陰か、むし歯に悩まされることなく大学生を送ることができています。