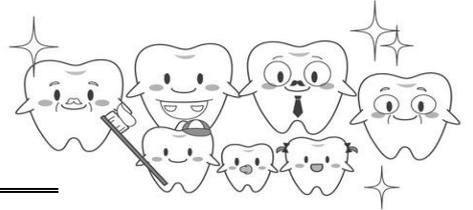




梅雨の季節になりました。この時期は急に暑くなる日や雨で肌寒い日もあり、体調を崩しがちです。保健室にも、腹痛や頭痛を訴えて来室する児童が増えています。バランスの良い食事や睡眠をしっかりとるなど、生活習慣を整え、気温の変化にも適応できる強い体作りができるとうれしいですね。

6月4日～6月10日

歯と口の健康習慣



■むし歯を放置すると？

むし歯を放置すると、細菌が血管を通して全身へ回ることがあるため、細菌が原因となり、心臓や腎臓、脳などで病気を発症する可能性があります。これを「歯性病巣感染」と言います。場合によっては、命に関わる病気を発症する可能性があるため、早期の治療が重要です。また、奥歯がむし歯だと、奥歯で噛み締めることができないため、体幹が安定せず、本来の力を出せない、発音が不明瞭になるなどの悪影響を及ぼす可能性もあります。



■デンタルフロスを活用しましょう！



口腔清掃を完全に行うためには、歯ブラシと補助用具としてのデンタルフロスを併用すると、デンタルプラークの除去率が高くなり、むし歯予防に効果的であることが知られています。

- 1～2年生は前歯の交換や第一大臼歯の萌出があります。保護者の方が仕上げ磨きとして、萌出してきた歯と歯の間をフロスで歯垢除去することがお勧めです。
- 3～4年生は側方歯群の交換があります。簡単にできる前歯を中心にお子様ご自身でデンタルフロスを使ってやることをお勧めします。
- 5～6年生は歯の数や歯の形を確認しながら、しっかりプラークを除去する習慣を付けることが大切な年齢です。お子様の歯みがきの様子を定期的に見て頂ければと思います。

■マスクによる口腔環境の影響は？

マスクを着用することにより、口呼吸となりやすくなります。口呼吸とは鼻からの呼吸ができず、長時間口で呼吸することを言います。口呼吸が常態化すると口腔乾燥を起こす、むし歯を作りやすい、歯肉炎になりやすい、口臭の原因になる、歯並びに影響するなど口腔環境が悪くなることが予測されます。「あいうべ体操」(右図)などの口周りの筋肉を活動させるような取り組みが口呼吸の防止に効果的です。

- ・口がいつも開いている
- ・何となく疲れやすい
- ・だるい
- ・やる気が起きない
- ・いつでもどこでも出来る健康法が知りたい

～あいうべ体操は口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛え、食いしばり、口呼吸を防止します～

4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回

- ① **あ** 口を大きく開ける。
縦の楕円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるくらい口を大きく開ける。
- ② **い** 口を横に開ける。
ほおの筋肉が両方の耳の前に寄る感じがするくらいが目安。首に筋が浮き出るくらいに。
- ③ **う** 口をとがらせる。
思い切り唇を前に突き出すようにする。
- ④ **べ** 「べ～」と舌を伸ばす。
舌の先を下あごの先端まで伸ばすような気持ちで、舌を出す。

6月の健康診断の予定

日	曜日	検診・検査	開始時間	対象
2日	金	尿検査二次回収	9時まで	尿検査二次対象者になった児童
6日	火	尿検査二次追加回収	9時まで	尿検査二次対象者で2日未提出の児童

※現時点の予定であり、変更することがございます。予め御了承ください。

※健康診断の結果のお知らせは、異常が見られた場合や要精密検査の場合のみ個別でお知らせしております。「〇〇健康診断結果のお知らせ」を受け取りましたら、早めの受診をお願いいたします。耳鼻科・眼科・内科に関しては、水泳指導開始（6月12日（月）予定）前までに受診していただくようお願いいたします。提出がないと、プールに入れない可能性もございます。予め御了承ください。



※健康診断を欠席されたお子様について、検診・検査に関しては各御家庭で学校医へ受診していただいております。その場合、受診のお願いのプリントをお渡ししておりますので、受け取りましたら早めの受診をお願いいたします。（学校医で受診する場合、受診料は無料です。事前に必ず御連絡していただくから、受診していただきますようお願いいたします。また、学校医以外の医療機関で受診した場合、受診料は保護者負担となります。）

水泳指導が始まります

本校では、6月12日（月）から水泳指導が始まります。
健康管理において、以下の点に御注意くださいますようお願いいたします。

1 お願い

- けがや事故防止のため、規則正しい生活を心がけてください。（十分な睡眠・朝食）
- 爪が伸びていると怪我につながる場合があります。水泳指導の前日に爪の長さをチェック、爪切りをしてきてください。
- アタマジラミ感染予防のため、頭髮の衛生に御注意ください。（洗髪・定期チェック）



2 水泳の授業に参加できない病気など

- 体調不良の場合（風邪、下痢など）
- 尿検査・心電図検査の精密検査を受けるようにいわれ、その結果が出ていない場合
- 耳鼻咽喉科の病気
 - ・ 中耳炎等で、医師から止められてる場合。
- 皮膚科の病気
 - ・ 感染症の病気、とびひ、化膿しているけが
 - ・ アトピー性皮膚炎で医師から止められている場合
- 目の病気
 - ・ 感染症の病気
- その他
 - ・ 医師から止められている場合

※ 心臓疾患、腎臓疾患、てんかん等で定期的に総合病院に通われており経過観察を要する疾病のあるお子様は、「学校生活管理指導表」の提出をお願いします。

※ 持病や健康状態で特に配慮を要するお子様には、指導者の目が届きやすいように水泳帽の色を変えるなどの対応を担当から相談させていただく場合があります。

3 その他

水泳学習の参加にあたって、健康面で学校へ知らせておきたいことがあるときや御心配なことがありましたら、連絡帳などで担任や養護教諭にお知らせください。