

ほけんだより 6月

令和4年6月1日（水）発行
中野第一小学校 校長 戸崎 晃
養護教諭 東 まゆみ

家庭数配布

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日は

歯と口の健康習慣



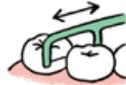
先月、歯科検診が行われました。学校歯科医さんより、むし歯のない児童も多いですが、全体的に歯磨き不足が多く、口腔内環境が良くないとのこと指摘を受けました。歯磨き不足で歯垢付着だけではなく、歯石になっており、受診が必要という児童もいました。お子さんと一緒に歯の健康について話し合ってみてはいかがでしょうか。

■むし歯を放置すると？

むし歯を放置すると、細菌が血管を通過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放出があります。おうちの方が仕上げ磨きとして、放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。お子さんも一緒にゆっくりとした動きを練習しましょう。
- 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自分でデンタルフロスを使ってみましょう。
- 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です。

■マスクによる口腔環境の影響は？

マスクを常時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
- ・だるい
- ・いつでもどこでも出来る健康法が知りたい
- ・何となく疲れやすい
- ・やる気が起きない

～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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

うんち



について考えてみましょう

保健室に来室する児童の訴えで一番多いのが「おなかが痛い」です。特に低学年に多いです。「おうちではどうだった？」と聞くと、「学校に来たら痛くなる。」と返事をします。ある時、1年生の児童が数名で腹痛を訴え、来室したので話を詳しく聞いてみました。

「おうちではうんち出るけど、学校では出ないんだよ。」「学校のトイレでは恥ずかしくて出ないんだ。」「朝食度していたら、時間がなくてうんちをしてこないんだ。」「僕もだよ」と複数の児童が話してくれました。



学校で便意をもよおし、トイレに行くけれど、緊張感や普段と違う環境での排便が難しいということが原因のようです。他にも冷えや、もともとお腹が弱いなどの原因もありますが、排便が原因で腹痛を起こしている児童がとても多いように感じます。

小学生の排便と生活習慣に関する調査（日本トイレ協会 2017）によると

Q「学校のトイレでうんちをしますか？」

A「まったくしない。」「ほとんどしない。」51.3%

Q「あなたは学校でうんちをしたくなった時、我慢することはありますか？」

A「よくある。」「時々ある。」47.4%

学校のトイレでうんちがしにくい理由については

「友達に知られたくない。」が57%、「落ち着かない。」49.2%でした。

小学生の6人に1人が便秘という結果

便秘の定義（日本内科学会）：3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状況。



● うんちのタイプ別健康状態（お子さんと一緒に確認してみてください。）

タイプ	分かること（健康状態、原因など）
バナナ 	・善玉菌が強く、良い健康状態。
ココロコ カチカチ 	・悪玉菌が強く、便秘気味。 ・食物繊維（穀類、野菜、豆類、きのこ、果物、海藻）や、水分を取りましょう。
細い （ミミズ様） 	・悪玉菌が強い。 ・食物繊維（穀類、野菜、豆類、きのこ、果物、海藻）を摂り、運動をしましょう。
どろどろ 	・においもきつい場合、お肉、油ものを摂りすぎている可能性があります。 ・野菜や穀物、発酵食品（味噌、しょうゆ、ぬか漬け、ヨーグルト）を積極的に摂りましょう。
びしゃびしゃ （泥水、水様） 	・体の冷え、食べすぎ・冷たいものの飲みすぎの可能性がります。 ・消化器が受けつけないものを食べてしまった可能性があります。 ・緊張しすぎたり悩みすぎていることが原因の可能性がります。
水、ココロコ を交互 	・便秘と下痢が交互な状態。 ・不規則な生活や、緊張しすぎたり悩みすぎていることが原因の可能性がります。

朝、学校に登校する前に必ずしっかり、朝食を食べて排便することが大切です。人間の排便サイクルで、最も自然な便意を感じて排便量が多いのが、睡眠から目が覚めて、朝食を食べ終わった後の20分後とされています。子供の頃から慢性的な便秘症状が続くと、大腸の機能が低下した状態のまま大人になって、今以上に苦労してしまいます。5~6年生になると、心身ともに成長してくるため（成長につれ食事量、食事の質、体力がつくこと、心理的に許容範囲が大きくなることなど）、排便習慣は整ってくると思いますが、低学年の児童は便秘症であっても自分では気が付かないことがあります。おうちの方が時々、排便状況をチェックし、便秘が疑われた場合は、生活習慣の改善、状況によっては病院への相談をお勧めいたします。