

ほけんだより No. 3

平成24年6月14日

瀬戸市立東山小学校 保健室

がつ ほけん もくひょう
6月の保健目標

は 歯を、たいせつにしよう



は けんこう ぜんたい けんこう
歯の健康は、からだ全体の健康につながります！

いっしょうけんめい べんきょう とち げんき あそ なに ひつよう
いっしょうけんめい勉強したり、友だちと元気に遊んだりするためには、何が必要でしょうか？
それは、「からだを動かすためのエネルギー」です。このエネルギーのもとになる「栄養」をとる
ために必要なのが、歯です。歯は、食べ物をごまかくくたいて、からだに吸収しやすくします。
むしば は びょうき えいよう じゅうぶん ちょうし わる
むし歯や歯ぐきの病気があると、栄養が十分とれず、からだの調子が悪くなる場合があります。
また、歯は、こえ だ たす ひと いんしやう やくわり
また、歯は、声を出すことを助けたり、人によい印象をあたえたりする役割もあります。

は けんこう せい かつしゅうかん み 歯の健康をまもるための、生活習慣を身につけましょう！

① 食べたらずくに、歯をみがく。  ほけん ひ 保健の日の「3たく クイズ」を思い出してね。	② あまいものを、食べすぎない。  むし ば げんいん 歯の原因となる さいきん とうぶん だい 細菌は、糖分が大すぎ。
③ よくかんで、ゆっくり食べる。  えき ち なか だ液(つば)は、口の中を、 きれいにします。	④ 定期的に歯の検査を受ける。  びょうき そうき はっけん どんな病気も、早期発見、 そうき ちりょう たいせつ 早期治療が大切。

つ ゆ 梅雨です！



つ ゆ じ き あめ ふ む あつ びょうき
梅雨の時期は、雨がたくさん降り、蒸し暑いので、病気にかかりや
すいです。病気を引き起こす細菌が増えやすかったり、じめじめして
あせ かわ あせ でぐち
汗が乾かず、汗の出口がほこりやあぶらでつまったりします。

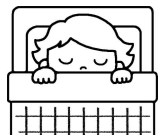
● せいかつ からだを清潔にしましょう。

て あし き しょくじ まえ て あら
手足のつめを切る、食事の前には手を洗い、きれいなハンカチでふく、
あせ
汗をふく、お風呂に入るなど、からだを清潔にしましょう。



● すいみんをしっかりととりましょう。

かん びょうき ふせ ちから ていこうりよく よわ
「つかれた」と感じるときは、病気を防ぐ力(抵抗力)が弱くなっています。
いちにち はや はや
一日のつかれをとるために、よふかしせずに、早ね早おきしましょう。

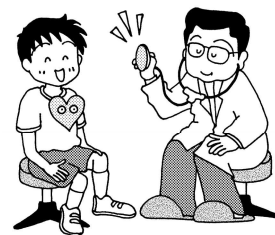


定期健康診断が終わりました！

4月から実施してきました定期健康診断が終了しました。異常が見つかった場合には、「お知らせ」や「受診のすすめ」をお子さまにお渡ししています。用紙がお手元に届きましたら、早めに医療機関に受診してください。今まで、特に連絡のない場合は「異常なし」ということです。

(結核健康診断のみ、精密検査対象者を審査中です。)

なお、個々の詳しい結果につきましては、1学期末にお知らせする予定です。



●歯科検診の結果～むし歯のない人が、とてもたくさんいました！ すばらしい！

学 年	1	2	3	4	5	6	全校
検査人数	159	157	152	149	166	130	913
むし歯なし	108	74	76	63	80	78	479
処置完了	19	43	49	57	52	34	254
未処置歯あり	32	40	27	29	34	18	180

低学年は、きれいにみがけている子が多かったですが、高学年は、歯垢が付着している子が目立ちました。歯肉に軽い炎症がある子もいました。学校歯科医の鈴木先生は、「小さいころは、保護者の方が、子どもの口の中を見たり、仕上げみがきをしたりして気にかけていると思いますが、大きくなると『みがきなさいよ』と声をかけるだけで、実際に口の中を見るのが少なくなるのでは・・・」と言われました。

小学生の時期は、乳歯から永久歯に生え変わる大切な時期ですから時々、お子さんの口の中を見てあげてください。親子で鏡をのぞき、口の中の変化を見ることで、成長の喜びや感謝の気持ちを確かめることができますとよいと思います。



食中毒を予防しましょう！

これからの季節は、高温多湿の日が続き、細菌が繁殖しやすく、食中毒の発生が多くなります。安心、安全な食生活のために、「食中毒予防の3原則」をしっかり守りましょう。

①菌を「つけない」

調理の前には手洗いをしっかり行い、食器や調理器具も洗浄・消毒する。

②菌を「増やさない」

調理後は早めに食べる。また、室温で長時間放置せず冷蔵庫へ入れる。

③菌を「やっつける」

食品の中心部まで十分に加熱する。(75℃で、1分以上)

