

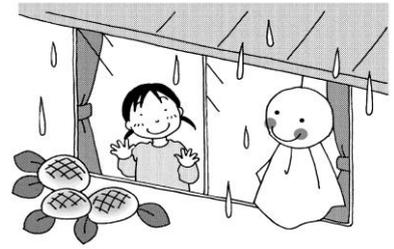
ほけんだより No. 3

平成25年6月13日

瀬戸市立東山小学校 保健室

6月の保健目標 **歯を大切にしよう!**

梅雨の季節となり、じめじめした暑い日が多くなります。天気がわかりやすいこの時期は、体調をくずしやすいので、注意が必要です。また、待ちに待った水泳の授業もはじまりましたね。体調をととのえて、楽しく元気にすごしましょう。



どうしてむし歯になるの？

むし歯は歯こうの中のミュータンス菌が出す酸によって、歯がとけていく病気です。ミュータンス菌は、さとうの入った甘いものを食べると活発にはたらいて、酸を作ります。この酸によって歯がとられます。これがむし歯のはじまりです。

むし歯を予防するためには次のことに気をつけてください。

| | | | |
|--------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|
| <p>食べたらみがく</p> | <p>だらだら食べをしない</p> | <p>歯ごたえのあるものをよくかんで食べる</p> | <p>栄養のバランスのとれた食事をする</p> |
| <p>定期的なチェックをする</p> | <p>自分に合った正しいブラッシングをする</p> | <p>規則正しい生活をする</p> | |

5月27日から養護実習生として東山小学校にきている、水野のみです。

東山小学校のみなさんは、大きな声であいさつができる元気いっぱいな子が多く、わたしも毎日たのしく学校にかよっています。のこりの1週間も、よろしくおねがいします。私がつくった「ほけんだより」見てください。



保護者のみなさまへ

～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。ぎょう虫卵検査は、全員「異常なし」でした。

(結核健康診断のみ、精密検査対象者を審査中です。)

なお、1学期末に、健康診断の結果を記入した「健康の記録」をお渡しする予定です。



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 | 145 | 159 | 155 | 153 | 149 | 165 | 926 |
| むし歯なし | 92 | 97 | 66 | 89 | 84 | 102 | 530 |
| 処置完了 | 29 | 30 | 58 | 40 | 43 | 39 | 239 |
| 未処置歯あり | 24 | 32 | 31 | 24 | 22 | 24 | 157 |

東山小学校の子どもたちは、むし歯のある子がとても少なく、ご家庭での仕上げみがきや毎日の声かけに感謝しています。

高学年は、歯垢が付着しているが目立ちました。学校歯科医の鈴木先生は、「1年生は、むし歯は少ないが、学年が上がるにつれて、むし歯の子が多くなる。大きくなると、子どもが自分で歯みがきができるようになり、保護者の方が、実際に口の中を見るのが少なくなる。しかし、実際はうまくみがけていないことが多い。家庭での仕上げみがきが大切です。」と言われました。

現在、むし歯のない子どもたちが、このまま、むし歯なしを維持していくためにも、時々お子さんの口の中を見てあげてください。親子で口の中の変化を見ることで、成長の喜びを感じることができるとよいと思います。



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」を守りましょう。

～食中毒予防の3原則～

①つけない！

調理の前や食事の前には、手を洗いましょう。調理器具も洗浄・消毒しましょう。

②増やさない！

調理後は早めに食べましょう。食品・食材は、長時間放置しない。

③やっつける！

原因菌のほとんどは熱で死滅するので、食品の中心部までしっかり加熱しましょう。

