

ほけんだより 6月

令和元年 5月30日
湘南養護学校 保健室

先週から急に暑さが増し、夏が続いています。
6月に入ると高等部の現場実習、小中の運動会などの行事があります。
水分補給や服装で上手な体温調節をして、急な気温の変化でも体調を崩さず
元気に取り組めるようにしていきましょう。



6月の保健行事

5/31 (金)	体重測定 (高 3)
5日 (水)	体重測定 (小学部)
11日 (火)	体重測定 (中学部)
17日 (月)	体重測定 (高 1)
18日 (火)	体重測定 (高 2)
20日 (木)	整形外科検診 (小・中・希望者)
27日 (木)	精神科検診 (小1/高1)

6月の保健目標

「歯を大切にしよう」



6月24日からは皆さんが楽しみにしていたプール学習が始まります。
プールの時期には次のことに気を付けて、楽しく元気に過ごしましょう。

①健康観察と体調管理

- 熱はないか
- 頭やお腹は痛くないか
- 気分は悪くないか
- 眼の充血や目やにはないか
- けがをしていないか
- 朝ごはんを食べたか
- 爪は伸びていないか



②プールで気を付ける感染症

- プール熱 (咽頭結膜炎)
- はやり目 (流行性角結膜炎)
- 手足口病
- 水いぼ (伝染性軟属腫)
- とびひ (伝染性膿痂疹)



★プール期間中に上記の感染症にかかった場合には症状により出席停止になります。その際は「学校感染症報告書」を提出してください。

③「受診のおすすめ」 プール前には受診を



□耳鼻科検診

→「耳垢栓塞」は耳の奥に入った水が溜まったままになり、外耳道炎や耳道湿疹を起こすことがある。

□眼科検診

→「目の充血や痒み」は結膜炎の疑いや、プールに入ることでの症状の悪化が心配されます。



将来もずっと

健康な歯でいるために



ポイント
①

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は?

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

ポイント
②

将来を変える 歯みがき!

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることを

- ① ななめ45度で歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



45°



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

歯みがきを強しをチエック

ポイント
③

歯が欠けた! 抜けた!

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者に診てもらってください。

接着剤でついたりするのは、絶対ダメ!



歯が折ったこと折れた

もとの戻せる可能性もあります。大事なものは、歯の根っこを守ることで乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでまくらない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者に診てもらってください。

みがいた後の歯ブラシケア

1 10秒以上水洗い

歯ブラシの毛の根元に付いた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。



2 しっかり乾燥

水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えてしまいます。

3 保管は他の歯ブラシと離して

むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。



歯科保健指導について（7月3日～7月5日）

神奈川県歯科衛生士会の衛生士による歯みがき指導が実施されます。

今年度の対象は小1、3、5・6年生／中1、3年生／高1、3年生です。

ご家庭の歯みがき指導などでアドバイスが欲しい方は事前に連絡帳でお知らせください。

また、対象外の学年の方でも相談があれば衛生士さんに伺うことができますので、お気軽にご連絡ください。

