

ほけんだより

令和元年 6月7日
福住小学校保健室

「みがいている」から「みがけている」へ…

歯科検診を終え、全校でむし歯のあった人は9名でした。その他、「**要注意乳歯**（永久歯の生え変わる所に、乳歯が残っており、**抜去を検討すべき歯**）」や「**要観察歯**（虫歯とは判定できないが、虫歯の初期症状が疑われる歯）」のある児童も含め、13名に受診の勧めを出しました。**痛くなる前に病院での治療をスタートしましょう。**



また、むし歯のある児童の歯みがきの様子を見てみると、同じところばかりを3分間磨いたり、短い時間しか磨いていなかったり、遊びながら磨いていたり…というのが気になります。**むし歯予防の基本は、「正しい歯磨き」です。鏡を見て、一本ずつ丁寧に、順番に、磨くように**しましょう。

★学校歯科医の近藤先生より…★



◎むし歯のある児童が多かった！

特に、二次カリエス（虫歯治療で銀歯や詰め物をした後、歯と銀歯や詰め物の隙間から、また虫歯になること）のみられた児童が多かったようです。

やはり、基本は正しいブラッシングです。**歯ブラシとあわせて、デンタルフロスを使用するのも良いでしょう。**



最近では食後すぐに歯磨きをしてはいけない…という

情報もありますが、それは「pH（液体が体にどのような影響を及ぼすかの値）の低い飲み物（黒酢や炭酸飲料等）を飲んだ場合」に限るようです。いつもの食事のあとは、**すぐに歯の汚れを落とすことで、むし歯予防につながります。食後の歯磨きを習慣化しましょう。**

◎「オーバーバイト（上の前歯が下の前歯を深く覆うこと）」が多くみられた！

咬合の状態は、歯の生え変わり時期には変動がみられます。症状が進み、**過蓋咬合**（噛み合わせがさらに深くなること）になると、顎関節症や歯肉の腫れ・炎症を引き起こす原因になりやすいといわれています。矯正治療もありますが、**普段の生活習慣を見直すことも大事**です。**奥歯でしっかり噛まずに前歯で噛める柔らかいものばかり食べていないか、普段から口呼吸をしていないか、頬や唇の筋肉に緊張はみられないか…改善できるところからはじめましょう。**



過蓋咬合の様子

ことし 今年は…

11日(火)の授業参観の後は、福住小 中合同の「学校保健委員会」があります。今年のテーマは『子どもとメディアのつきあいかた』です。講師には、NPOなら情報セキュリティ総合研究所より、主任研究員の中野 徹先生をお呼びします。メディア使用による健康への影響をはじめ、インターネットやSNS等に潜む危険についてもお話していただく予定です。

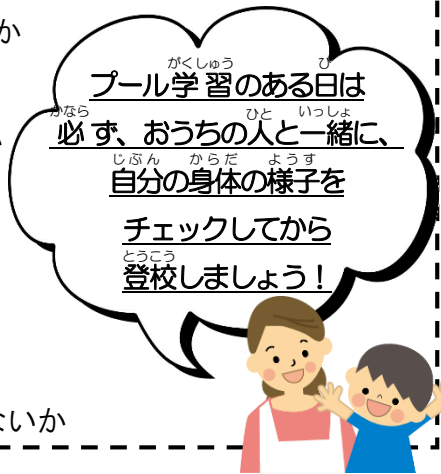


保護者のみなさんや地域の方々、私たち教職員がともに、子どもたちの健康について一緒に考えていけたらと思います。子どもたちにとって今何が一番必要なのか、何を今伝えるべきなのか…ということを確認し合える機会となることを願っています。ぜひ、ご参加ください😊

17日(月)はプールびらきです！☀️

昨日のプール前検診の結果、個別にお知らせがなかった人は全員、プールに入ることができます！みなさんで一生懸命そうじをしたプールで、正しく楽しく安全に泳ぎましょう。

- 鼻水が多く、くしゃみをよくしていないか
- 平熱より高くないか
- 頭、お腹は痛くないか、めまいはないか
- 下痢をしていないか
- 食事を普通どおりしているか
- ひどいケガや湿疹はないか
- つめが汚れたり、のびたりしていないか
- そのほかに、身体にいつもと違う様子はないか



しきかく たようせい 色覚の多様性について

色の見え方・感じ方(=色覚)は人それぞれです。色覚に特性があっても、日常生活にはほとんど支障のないことが大半ですが、職業・進路選択にむけて、早い段階から自分自身の見え方を知っておくことは大事なことです。

そこで、天理市内小中学校では、「小学2年生」「中学1年生」を対象に、希望者のみ、保護者の同意を得て色覚検査(色覚検査表を使用)を実施しています。対象学年の児童については、別紙「色覚検査のお知らせ」を配布します。また、他学年の児童についても、気になる様子ありましたら、担任や養護(車井)までご相談ください。学校での色覚検査はスクリーニング検査です。プライバシーには十分配慮し、検査の結果、気になる児童には眼科受診をおすすめします。

