

# すこやか

6月の保健目標

歯を大切にしよう

2013. 6 新郷小学校保健室

6月は衣替えの月。蒸し暑い日本の夏をじょうずに乗り切るために生まれた習慣です。夏服になると、見た目にもぐっと涼しい印象になりますね。

これから迎える梅雨時期は、気温も湿度も高くなって過ごしにくく、体も不衛生になりがちです。1日の疲れや汗は、お風呂やシャワーですっきり洗い流し、気分もスッキリ切り替えて元気に過ごしたいですね。

## 6月の行事予定

- |        |                           |
|--------|---------------------------|
| 4日(火)  | 学童はみがき大会(4~6年)            |
| 5日(水)~ | マラソン大会<br>白い歯大作戦(全員7/5まで) |
| 10日(月) | プール開き                     |
| ~      | 体重測定週間                    |
| 19日(水) | すこやかはっぴー集会                |
| 20日(木) | 親子はみがき教室(1年)(学校開放日)       |

マラソン大会や水泳学習の当日朝は、特に念入りの健康観察をお願いします。

## 耳あかたまっけない?

耳あかは、古くなってはがれた皮膚や空気中のほこりなどと、耳からの分泌液とが混じったもの。この耳あかをためたままにしておくと、水泳の後などに水で耳あかがふやけ、急に耳の聞こえが悪くなってしまうことがあります。これからプール学習も始まりますので、耳そうじをして耳あかを取り除いてください。もし、難しいときには、無理をせず、耳鼻科で取り除いてもらいましょう。

耳鼻科検診の時、就寝中の「いびき」や「開口」についてのご質問がありましたが、「鼻炎」による鼻づまりが原因であることが多いようです。症状が気になるときは、専門医にて治療を受けてください。

耳鼻科検診の結果、「じこうせんそく耳垢栓塞」のお知らせをもらったお子さんは、早めに耳鼻科で処置を受けてください。

## 6月はお口の健康を見直す月間です! 新郷っ子の口の中は...!!

歯科校医 新家先生より歯科検診の結果について

きちんと治療を受けている子が多いですね。  
一人一人のむし歯の本数も少ないと思います。

はみがきは、がんばっている子が多いようです。  
学校では給食後にがんばってみがいても、ふだんお家でみがけていない子はすぐわかります。歯肉炎要注意のお子さんは、もう少し時間をかけて  
ていねいにみがくことを心がけてください。

現代っ子は、歯並びがよくないので、「しっかりよく噛んで食べる習慣」を身につけてください。特に低学年時期が大切です。

結果を集計すると…むし歯の治療の必要な人は、10人

むし歯になりかけの歯(CO)を持っている人が、4人  
軽度の歯肉炎があったり、歯垢がたまっている人が、14人

いました。

## 「磨けたの?」「磨いたつもり」に注意して!

1年後に今の状態より、よくしていけるように…

学校では、6月に歯の衛生月間として、歯みがき指導を主とした取り組みを実施します。特に5日からの「白い歯大作戦」では、みがき残しを少なくするためのアドバイスを一人一人にしたいと思います。ご家庭でも話題にしてくださいね。

毛先が広がっている歯ブラシを使っている子を見かけます。こまめに交換してあげてください。