

ほけんだより6月号

平成20年6月5日
広島市立井口台小学校



6月になると梅雨入りし、肌寒く感じたり蒸し暑く感じたりするなど、天候が不安定な時期になります。また、運動会も終わり、学校生活のリズムが変わります。この時期は体調を崩しがちになります。早寝・早起き、バランスのとれた食事等、健康的な生活を送ることができますよう、ご協力ご支援の程、よろしく願いいたします。

定期健康診断が終わりました

4月から6月にかけて各検診・検査を行いました。健康診断に関する提出物がたくさんありましたが、ご協力いただき、滞りなく終了することができました。ありがとうございました。なお、健康診断で治療勧告を受けた場合は、早めに専門医に相談されることをお勧めします。

最近の保健室

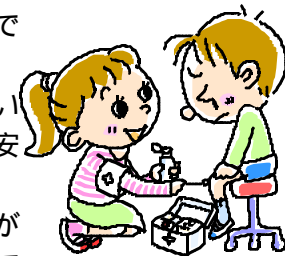
4月から一日平均20名くらいの児童が、けがや病気で来室しています。

外科的な面については、擦り傷・打撲が多く、落ち着いて行動すれば未然に防ぐことができる場合が多いです。安全な学校生活に向けて指導していきたいと思います。

内科的な面については、頭痛や気分不良を訴える児童が多く見られます。児童の中には、登校後すぐに体調不良で来室する児童もいます。無理をして登校し、症状が悪化する場合がありますので、登校前には健康状態を確認していただき、体調不良、あるいは発熱している場合は、無理をさせないようお願いいたします。

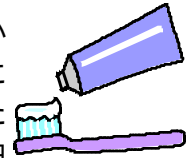
また、気持ちが不安定で不調を訴える児童もいます。児童期といわれる小学校6年間は、心も体も大きく成長する時期ですが、成長とともに思春期前の心の不安定さが表れる時期でもあります。これは決して特別なことではなく、個人差はあっても誰もが経験することですが、その気持ちを受け止め安心感を与えることは大切なことです。児童の悩みや願いを受け止め、必要に応じて共感したり励ましたり、アドバイスしたりしていきたいと思います。

ご家庭でも、話を聞いたり、一緒に行動したりする場面をつくっていただきたいと思います。よろしく願いいたします。



虫歯予防月間です

小学生は、乳歯から永久歯へ生えかわりが進み、低学年から高学年になるにつれて歯列の変化が大きく、歯をきれいに磨くことが難しい時期です。学年に応じた歯みがきのしかたで、より効果的な歯みがきができると思いますので、低・中・高学年別に歯みがきのポイントをあげてみます。



《低学年》・・・第一大臼歯（奥歯）のむし歯に注意！

第一大臼歯（奥歯）は、乳歯列の奥に生えてくるため、歯ブラシが届きにくくむし歯になりやすい歯です。第一大臼歯は、歯ならびの基本となり、かみ合わせなど将来の歯の健康を左右する大切な歯でもあります。手鏡を見ながら、歯ブラシをきちんと歯に当てることができるように練習するとよいです。

《中学年》・・・前歯の裏側に注意！

中学年くらいから前歯の脇の犬歯や小臼歯も生えかわりが始まります。乳歯から永久歯に生えかわるときには、歯ならびが一時的に悪くなり、前歯にすき間ができやすくなります。前歯の裏側は、みがき残しが多くなりがちなので、前歯の裏側を特に注意してみがくとよいです。

前歯の裏側をみがくときは、歯ブラシを縦に入れてかき出すようにする方法もありますが、歯ブラシのわきを当てて歯ブラシを回転させてかき出すようにみがくときれいにみがくことができます。

《高学年》・・・それぞれの歯の特徴に合わせて！

高学年になると歯肉炎が増えてきます。歯肉炎の予防のために歯と歯ぐきの境目や、歯と歯の間までみがき残しがないように、歯の形状に合わせて歯ブラシの使い方を変えながらみがくとよいです。

乳歯が抜けたあとや、生えかかった永久歯をみがくときは、歯肉を傷つけないように、小さめの歯ブラシで、やさしく丁寧にみがくとよいと思います。また、生えたばかりの永久歯は、エナメル質が未熟なため、化学反応をおこしやすい性質があり、ミュータンス菌のつくり出す酸によって溶けやすく、むし歯になりやすいので特に注意が必要です。半面、この時期はフッ素塗布による効果も出やすいので、生えたばかりの永久歯には、早めにフッ素塗布をしおくと、歯の質を強化してむし歯になりにくくすることもできます（歯科医へご相談ください）。子どもたちの歯の成長段階に合わせ、希望者には保健室でブラッシング指導をしていきたいと思いますので、お気軽にお申し出ください。