ほけんだより

令和６年６月７日　　尾道市立高見小学校　保健室　福場　遥

６月になりました。気温や天気の急な変化に体が追いつかず，体調をくずしやすい時期です。高見小学校でも，のどの痛みやせきなどの症状で体調がすぐれない人が多いです。ムシムシとした暑さに負けないよう，「早ね・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整え，健康的な生活を心がけましょう。

みんなは分かるかな？歯のけんこうクイズ！

歯科健診の結果が返ってきましたね。むし歯はありませんでしたか？
歯に汚れがついていたり，歯ぐきがはれたりしていませんでしたか？
ここでみなさんの毎日の歯みがきが正しくできているか，クイズに挑戦してみましょう。

歯ブラシは？

①毛先が広がっている　②後ろから毛先が見えない

にぎり方は？

①グー持ち　　②えんぴつ持ち

力の入れ方は？

①毛先が広がらない程度の軽い力で

②強い力でゴシゴシ

鏡の使い方は？

①歯みがきをしながら鏡を見る

②みがき終わるまで鏡を見ない

歯ブラシは　②
毛先が広がった歯ブラシでは，汚れが十分に落ちません。1か月に1回を目安に交換しましょう。

にぎり方は　②
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。軽くにぎって細かく動かしましょう。

力の入れ方は　①
力を入れすぎると，歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。

鏡の使い方は　①
ブラシがきちんと歯ぐきに当たっているか，奥歯までとどいているか，鏡で見ながらみがきましょう。

保護者の皆様へ

歯科健診の結果，治療の必要なむし歯がみつかった児童の割合は，全児童の 24.7％でした。また，むし歯以外の疾患（歯垢，歯列咬合，歯肉の状態）が見つかった児童もいました。
今週，全児童に歯科健診の結果を配布しています。治療が必要な場合は，早めの受診をお勧めします。よろしくお願いいたします。

保護者の皆様へ

水泳の授業がはじまります！

手と足の爪の長さを確認してください。

プールに入っているときは，普段より皮膚がやわらかくなっています。そのため，皮膚に軽く接触しただけでも，爪がのびていると傷つけてしまう可能性があります。水泳の授業がある日は，爪の長さを確認してください。

耳そうじをしてください。

耳垢がある状態でプールに入ると，耳垢が水で膨張することで外耳道を塞ぎ，難聴を引き起こしたり，外耳炎になったりする可能性があります。
耳鼻科健診の結果を病院受診が必要な児童に配付しています。「耳垢栓塞」とお知らせがあった児童は，病院で耳垢を処置してもらってから水泳に参加することをおすすめします。

楽しく安全に水泳が行えるよう，
ご協力をお願いいたします。