







令和5年6月1日 尾道市立高見小学校 保健室 高垣 菜里

だんだんと気温が上がっているなか、雨の日は続く梅雨の季節となりました。気温や天気の急な変化に体が追いつかず、体調をくずしてしまうことがあります。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。

<p><b>歯ブラシは？</b></p> <p>①毛先が広がっている ②後ろから毛先が見えない</p> 	<p><b>にぎり方は？</b></p> <p>①グー持ち ②えんぴつ持ち</p> 
<p><b>力の入れ方は？</b></p> <p>①毛先が広がらない程度の軽い力で</p>  <p>②強い力でゴシゴシ</p>	<p><b>鏡の使い方は？</b></p> <p>①歯みがきをしながら鏡を見る</p>  <p>②みがき終わるまで鏡を見ない</p>

**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。

## むし歯が好きなのはこんな人

あてはまる□にチェックしてみよう！1つでもチェックがついた人は、むし歯になる危険が高い状態です。自分の生活を見直してみよう。



歯みがきをしない人  しっかりかまない人  あまいものをいっぱい食べる人

### 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、爪の長さをご家庭で確認してください。

**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（細菌などが原因で外耳に炎症が起きる）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のみ配付しています。「耳垢栓塞」と診断がついていた児童は、病院で耳垢を処置してから水泳に参加することをおすすめします。

※みずいぼ、とびひなどの皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目・耳・鼻の病気にかかっている場合は治療をして参加させてください。

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。



### 保護者の皆様へ

5月18日(木)に歯科健診を行いました。その時に治療の必要なむし歯が見つかった児童の割合は、全児童の18.6%です。また、むし歯以外の疾患(歯垢、歯列咬合、歯肉の状態)が見つかった児童は、43.9%でした。

5月30日(火)に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。よろしくお願いたします。