



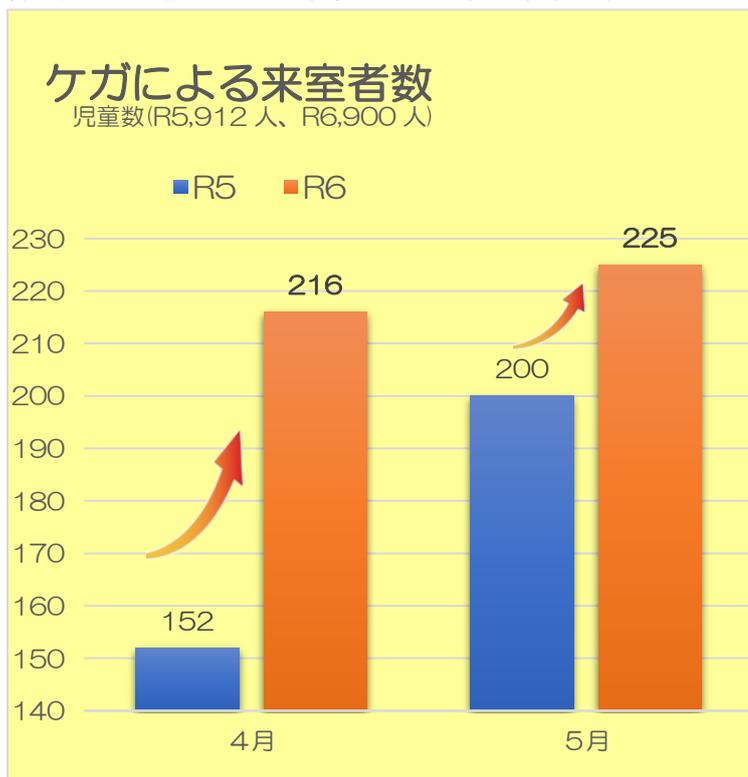
令和6年6月1日 浦和大里小学校 保健室

「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

また先月末からプールが始まっています。よく準備体操を行い、けがに気を付けて楽しく授業ができるといいですね。

# けがを予防しよう!!

新学期が始まって2カ月が経過しました。休み時間、楽しそうに校庭で遊ぶ声が保健室に届いており、微笑ましく思っています。その一方で昨年よりもケガによる保健室来室も増えていて、とても心配です。



左の図はケガによる保健室来室者数の推移です。昨年度と比べ、ケガがとても増えていることがわかります。今年度はもうすでに小さなケガだけでなく、骨折や歯の破折などの大きなケガも発生しました。

楽しく安全に学校生活を送れるように、先生から皆さんにお願いがあります。

- ① 周りを見て行動しましょう。
- ② 高い場所から飛び降りるのはやめましょう。
- ③ 校庭での遊び場所・約束を守りましょう。
- ④ 運動する前は準備運動をしっかりと行いましょう。

以上のことを守って、楽しく学校生活を送りましょう！自分だけでなく、周りのお友達にもけがをさせないように皆さんで声を掛け合えたら素敵ですね♪

## 保護者の方へ

感染症により出席停止になる場合は、電話で学校に連絡していただくか、欠席連絡フォームに記載をお願いいたします。その際に疾病名と出席停止期間を教えてください。出席停止明けに登校する際は受診報告書の記入はいりません。

日頃より手洗いうがいを心がけ、健康的に過ごせるようお子様へお声がけをお願いいたします。

6月4日～10日は

# 歯と口の健康週間



## 6月の健康診断日程(予定)

- 4日(火) 歯科2・4年
- 6日(木) 尿検査2次
- 13日(木) 歯科 ひま・3・6年
- 25日(火) 歯科1・5年



### むし歯になりやすい人

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

#### むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



## 歯のクイズ王決定戦



### 問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- ① 歯みがきをするのは(食べる前・食べた後) がいい
- ② (奥歯・前歯) は特にみがき残しやすい場所である
- ③ 歯ブラシは(弱い力で・強い力で) あてる
- ④ 歯ブラシだけで汚れは(全部・だいぶ) 落とせる
- ⑤ 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、(いつも通り・注意して) 歯みがきをする
- ⑥ 歯みがきをしないと歯に(細菌・虫) がくっつく
- ⑦ 歯ぐきの腫れを放っておくと、歯が(抜ける・生えてくる) ことがある
- ⑧ (よくかんで・飲むように) 食べよう
- ⑨ 歯科検診結果の「GO」は(このままGO!・病気のサイン) を表す
- ⑩ 歯科医院には歯が(痛くなってから・痛くなくても) 行く

### 答え

- ① 食べた後
- ② 奥歯
- ③ 弱い力で
- ④ だいぶ
- ⑤ 注意して
- ⑥ 細菌
- ⑦ 抜ける
- ⑧ よくかんで
- ⑨ 病気のサイン
- ⑩ 痛くなくても

歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。

歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。

だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。

「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをするれば、健康な歯に戻せます。

むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

得点を計算しよう! \* 1問10点です

/100点

## 全問正解で歯のクイズ王!



これからも毎日歯みがきをして健康な歯を守ってください

間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、何度でもチャレンジ!