

# ほけんだより 7月

**家庭教**  
令和6年7月11日  
石戸小学校 保健室

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。夏のきびしい暑さに負けず、元気に過ごしていきたいところです。そのためには、しんどくなる前の「予防」が大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」といった規則正しい生活は、熱中症やさまざまな病気を予防することにつながります。予防できる病気は予防して、元気なからだで楽しい夏休みにしていきましょうね。



健康診断で心配なところが見つかった人へ

**受診・治療はOK?**  
健康診断で受診のおすすめをもらったのに



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

4月～6月にかけて行われた健康診断の結果を配布してからしばらく経ちました。配布後すぐに病院を受診してくれた人も多く、みなさんの健康への意識の高さを感じました。一方で、まだ病院を受診することができていないみなさんは、ぜひ夏休みを利用して病気の治療や、体のメンテナンスのために病院に行きましょう。もしかすると、隠れた病気を見つけることができるかもしれません。

## 保護者の方へ

- 1 学期もご家庭での健康観察やけが・体調不良時のお迎えなどにご理解ご協力くださり大変ありがとうございました。2学期以降もどうぞよろしくお願いいたします。
- 2 定期健康診断結果より受診の必要性がある児童で、まだ受診結果をご提出いただけていない児童を対象に夏休み前に再度受診のすすめを配付させていただきます。もしも、「すでに提出したが配付された」という方がいらっしゃいましたら、大変お手数ですが連絡帳等にその旨をご記入いただき、再配付された受診のすすめは破棄していただければと思います。子供たちの健康の保持増進のため宜しくお願いいたします。

## 正しい水分の摂り方を知っていますか？

外で遊んだり運動したりした後に、水筒やペットボトルの水を「いっき飲み」した経験はありませんか？「いっき飲み」した水は全部が体に吸収されるわけではありません。

一度に吸収できる水の量は **200ml～250ml** といわれています！  
→ 吸収しきれなかった水分は、尿として体の外に出てしまいます。



500mlのペットボトルではだいたいこれくらい！

## <正しい水分補給の方法>

- ◎ 起きた時、食事中、お風呂に入る前、寝る前にプラスして、1時間～2時間置きに水分を摂ると良いでしょう。
- ◎ 1回あたりコップ1杯(200mlくらい)が目安の量です。こまめに水分を摂って、厳しい暑さを乗り切りましょう！

## ～脱水症のチェック方法～

手の甲の皮膚を指でつまんで、パッと離れた後に、つまんだ跡が消えるまでに3秒以上かかった場合は、水分が足りていない状態です。水分補給を忘れずに！！

## ほけんしつ なつやす しゅくだい 保健室から夏休みの宿題

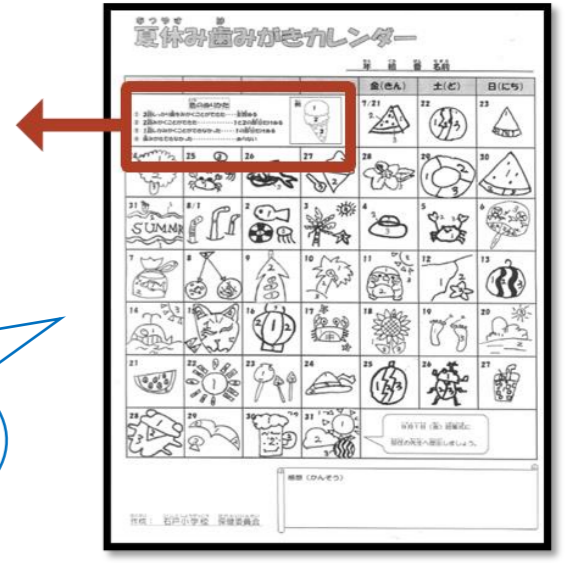
### 歯みがきカレンダー

夏休みの宿題として、夏休み歯みがきカレンダーを配付します。今年も保健委員会の児童が、夏休みの歯みがきが楽しくできるよう、工夫して作成してくれました。夏休み中も、1日3回を目標に、しっかりと歯みがきをして丈夫な歯を目指しましょう。

このカレンダーは、9月2日(月)に担任の先生に提出してください。

色のぬいかた

- ① 3箇所か歯みがきをしたこと……全部ぬる
- ② 2箇所か歯みがきをしたこと……1と2の部分だけぬる
- ③ 1箇所か歯みがきをしたこと……1の部分だけぬる
- ④ 歯みがきをしたこと……ぬらない



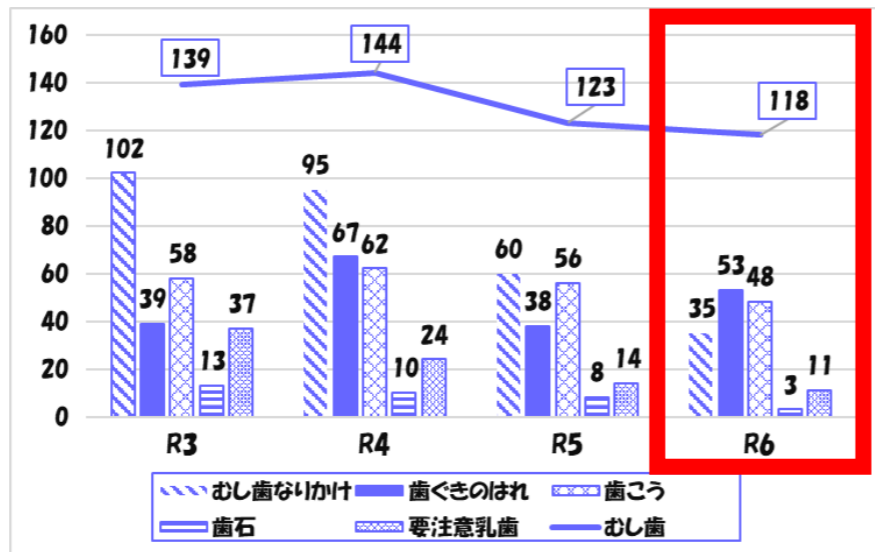
ぬりえではありません！  
その日に歯みがきをした回数にあわせて色をぬってください。



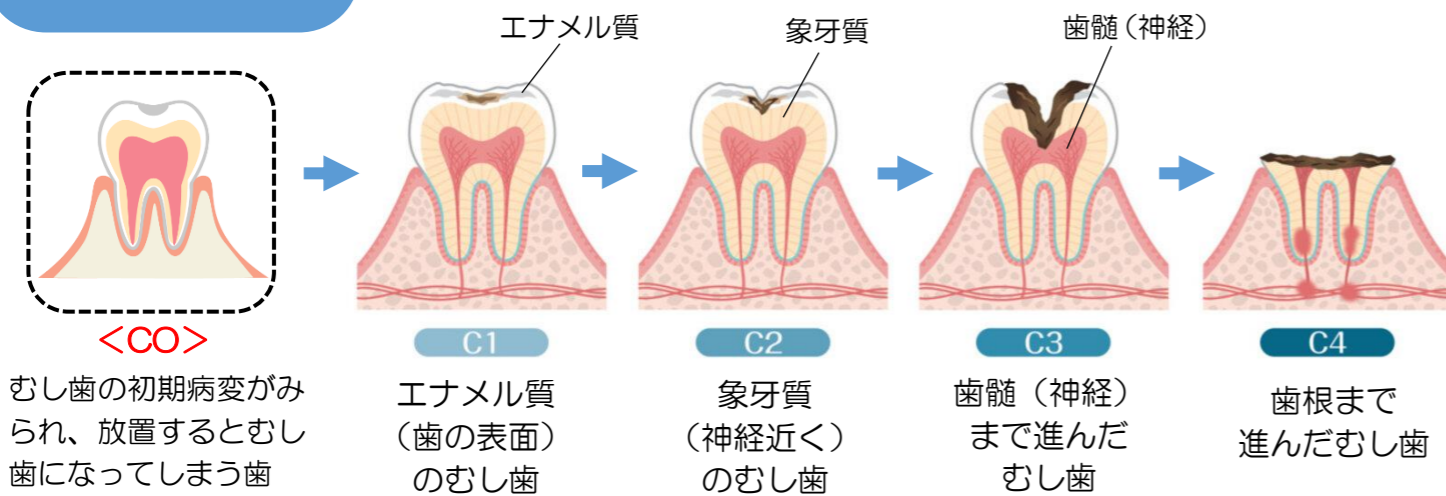
# だい かいがっこうほけんいいんかい 第1回学校保健委員会

7月5日（金）に第1回学校保健委員会を開催しました。今回は、PTA 執行部及び学級部の皆様、学校歯科医：松崎哲先生、学校薬剤師：榎本哲子先生を構成メンバーに迎え、新体力テストや定期健康診断の結果報告及び松崎先生によるご講話をいただきました。

6月のほけんだよりも掲載しましたが、今年度の歯科健診結果は右図の通りとなりました。むし歯は減少傾向にありますが、歯ぐきのはれは昨年度よりも増加してしまいました。これらを踏まえ、今年度の学校保健委員会では学校歯科医の松崎先生より、むし歯が及ぼす影響や子供の虫歯予防、歯がないことによる将来への影響などについてお話をいただきました。



## むし歯の進み方



◎昔は歯医者さんで削って埋めるなどの処置がされていましたが、現在では治る可能性があることから処置しないことが多いそうです！

## むし歯は重症化すると全身の病気へと広がっていきます！



## 歯がなくなると...

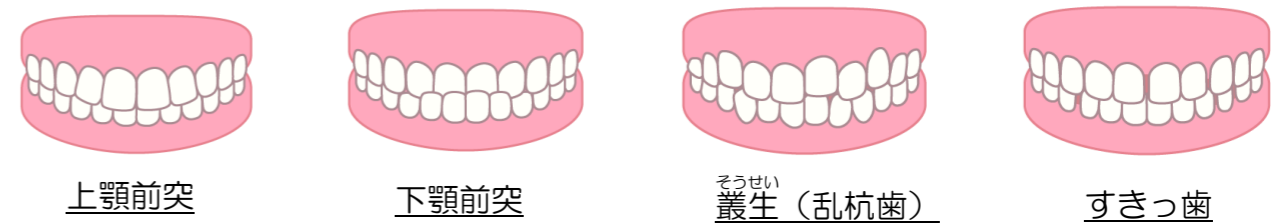
◎多数の歯が欠損すると噛み締める力がなくなるため、  
 ・握力低下 ・背骨が曲がる ・ボケやすくなる ・顔が歪む などを引き起こします。



→そのため、「**8020運動**：80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という取り組みを日本歯科医師会や厚生労働省が推進しています。現在の達成率は51.6%となっており、達成者は生活の質（QOL）を良好に保ち社会活動意欲がある、残っている歯の本数が多いほど寿命が長いなどの調査結果があります。（令和4年度歯科疾患実態調査の結果より）  
 子供たちだけでなく、保護者の皆様もぜひ8020を目指して、生涯を健康に過ごしましょう！

## 子供のむし歯予防

◎乳歯のむし歯であっても放置すると、成長過程の子供の顎に影響を与え、十分な歯が並ぶための顎がつかれず、顔貌に悪影響を及ぼすことがあります。子供の時はあまりわからなくても、大人になった時に以下のような歯並びに影響を及ぼすことがあります。



◎子供のむし歯を防ぐために、ご家庭での仕上げ磨きをよろしくお願いいたします。生えだての永久歯はまだ柔らかく、むし歯になりやすい傾向にあります。そのため、乳歯から永久歯に生え変わる6歳～12歳ごろまでは可能な範囲で仕上げ磨きをよろしくお願いいたします。

## ～ご参加いただいた保護者の皆様よりいただいたご質問から～

- Q. 適切な歯ブラシの硬さについて知りたいです。  
 A. 「硬め」を使用すると表面が削れてしまうため、歯ブラシは「やわらかめ」か「普通」を使用すると良いです。「硬め」の歯ブラシで力強く磨いてしまうと、表面が削れて染みやすくなってしまいます。松崎先生からは「**ながら磨き**」を推奨されています。スマホを見ながら、動画を見ながら、**優しく、長く磨く**ことが歯に良いとのことです。
- Q. 歯磨き粉の子供用から大人用への移行のタイミングについて知りたいです。  
 A. フッ素濃度が1500ppmの歯磨き粉は対象年齢が6歳以上～となっています。そのため、小学校入学以降の児童においては大人用のものを使用して問題ありません。6歳～成人の使用量は歯ブラシ全体（2cm程度）が目安となっています。また、フッ素配合の歯磨き粉を使用する場合には、フッ素の効果を持続させるため、歯磨き後は勢いよくぶくぶくゆすぐのではなく、ゆすがない又は1回軽くゆすぐ程度が良いとのことです。