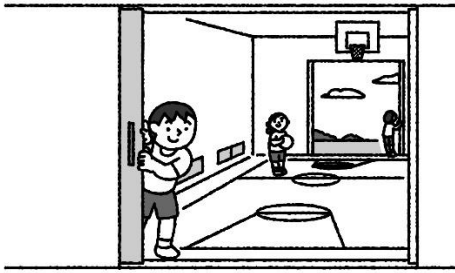




令和4年6月13日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦
養護教諭

熱中症対策+感染症対策



先日学校からお知らせがあった通り、熱中症予防のため、暑い日の登下校や体育授業ではマスクを外して距離をとり活動します。コロナ禍での活動量低下により暑熱順化が不十分となってしまうため、熱中症リスクが増大していると言わ

れています。学校ではWBGT（暑さ指数）を測定し、暑い日は活動を制限する、水・お茶は適宜飲ませる等予防に努めてまいります。ご家庭では、朝食をとり（脱水を防ぐ）、十分な睡眠をとる（自律神経を整える）ようご協力をお願いします。水筒も忘れず持たせてください。熱中症の疑いで体調不良になった場合、いったん回復しても、夜になって再発することがあります。経過観察をよろしく願いいたします。

（出典）寄本明、谷口英喜 /SaveOurKids <http://saveourkids.jp/>

水筒による食中毒に注意！

暑い季節を迎え、水筒に入れた飲み物を飲む機会も多くなってきました。学校の日常活動では、水筒の中身は水やお茶で十分です。ただ、水筒の使い方を誤ると、場合によっては中毒を起こすことがあります。清潔に保つことはもちろんのこと、もう一度、使い方を確認してください。

◇必ず毎日洗って、新しい水やお茶に入れ替えましょう。



直飲みをするボトルを使われているご家庭が大半です。唾液に触れたものを長時間置いておくと、雑菌が繁殖します。学校に忘れた水筒は、必ず中身を処分し、飲まないようご指導ください。

◇定期的に新しいものに交換しましょう、容器の内部にサビや傷がないか、確認しましょう。

古くなった水筒は、劣化して内部が破損していることがあります。新しくても、子どもが落としたり、ぶついたりした場合、見た目では異常がないように見えても破損していることがあります。傷やサビがあると、もともと飲み物が直接ふれない部分が露出し、そこから金属成分が溶け出すことがあります。

ほけんもくひょう
6月の保健目標

はたいせつ
歯を大切にしよう



6月4日から10日は歯の健康週間です。台東区では小学校6年生を対象に、「治療した歯がなく、う歯も皆無で、歯の衛生状態が良い児童」を各学校から推薦しています。今年度は12名の児童が校医より推薦されました。歯のきれいな児童が多いので、今回は永久歯に全て生え変わっている児童を対象としました。（うち2名が最優秀児童として表彰式に参加予定です。）

裏面に、優秀児童の皆さんと保護者の方にご協力いただいたアンケートの結果を発表しますので、実践できそうなことがあれば参考にしてください。

しっかり予防！
しっかりなおす！**歯肉炎**

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいのが『歯肉炎』です。

歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる？

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。



自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



チェックしよう！**歯のみがき方**

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



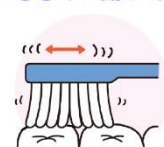
力を入れすぎない
ようにしましょう



「はかり」で
確かめてみよう

みがく力の目安は
150～200gくらい

歯ブラシをこまかく、
こざざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で



11名の児童に答えてもらいました！歯の優良児童インタビュー

1. 1日に何回、いつ歯を磨きますか？また何分くらいかけますか？

朝と寝る前(5分)(2人) 朝と寝る前(1回につき2分) 朝と寝る前(6分) 朝と寝る前(5分) 朝と寝る前(3分) **朝と寝る前が大多数でした！**
夜(4分) 夜と寝る前(5~10分) 寝る前(5分)と何か食べたらいがい 朝・昼・夜(3分) 朝と夜,何か食べたら(6分)



2. 歯のために気をつけていることはありますか？

「朝と寝る前の歯みがきを必ずしっかり行う」「優しく力を入れすぎないように磨く」「あまりお菓子を食べない」「歯の汚れを親に確認してもらう」「奥まで磨く」「アメやお菓子を食べた後はうがい薬でうがいをする」「定期的に歯医者に通う」「甘いものを食べ過ぎない・鏡を見ながら磨く」「ジュースや炭酸飲料を飲まない(本人もあまり飲みたがらない)」「特になし」

3. 歯医者さんへ定期的に通っていますか？

通っていない(3) 日々親に確認してもらうので通っていない(1)
月1回(3) 3~4か月に1回(1) 3か月~半年に1回(2) 定期検診を受ける(2)

4. 歯ブラシ以外にも、フロスや電動歯ブラシ、歯間ブラシなど使っていますか？

使っていない(4) フロス(4) 歯間ブラシ(3) 舌磨き(1) 電動歯ブラシ(1)

5. 好きな食べ物はなんですか？

レモン、すし、ねぎ系以外なんでも、肉、すし・しょうがやき・パスタ、卵料理・おにぎり、パン・甘いもの、チーズ・ほうれん草、パン・パイナップル・キュウリ・塩結び・ヨーグルト・あめ、ハンバーグ・チョコレート、ゆかりごはん・ラーメン・おすし・チョコ

つづけてよう！！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

保護者の方へのインタビュー

1. お子さんが赤ちゃんの頃から気をつけていたこと、心がけていたことはありますか？

「仕上げ磨きを夜の歯みがき後に必ず行う(2人)」「歯並びが悪いので歯ブラシの当て方に気を付ける」「口内の汚れのチェックや、食事後すぐ歯みがきができない時は水やお茶を飲むように促し、口の中に食べ物が残らないように心掛けた」「食事をしたら次の食事やおやつまで3時間以上間隔をあける。アメやチョコのおいしさを知るのをなるべく遅くした(5、6歳まで買わないようにしていた)」「歯みがきを習慣づけるため、自分で磨く～仕上げを必ず行っていた」「口移しをしない、食器を分ける」「赤ちゃん用の歯ブラシを使い歯みがきに慣れさせ、虫歯ができないよう心掛けていた。キャラメルやアメもなるべくあげないようにしている」「歯みがきをしっかり行う、定期検診を受けてフッ素を塗る」「なるべくジュースは飲ませない、寝る前は必ず磨く、フッ素・シーラントをやった。仕上げ磨きをしてアメは控えた」「特になし」

2. 仕上げ磨きは6年生の今もしていますか？ いつまでしていましたか？

今もしている人は4名！…「今もしている」「朝の仕上げ磨きは1年生くらいまで、寝る前の仕上げ磨きは毎日している」「時々仕上げ磨きをしている」「小4まで、今でもたまにしている」

「5年生の初めごろまで毎日していた、上手にできるようになったので確認のみしている。確認後汚れが気になった日は細かく汚れの箇所を伝えてもう一度磨いてもらう」「低学年まで、現在は寝る前の歯みがきの声掛けのみ」「5歳まで。本人が几帳面な性格で歯がきれい」「歯科より永久歯が生えそろうまでは仕上げをしたほうが良いと言われて10歳過ぎまでしていた。今はしていないが時々チェックしている」「年長まで」「4年生ごろまで。定期受診で歯の磨き方指導を本人が受けるようになった」「親の子供時代が虫歯だらけだったこともあり、子供の虫歯は親の責任という意識で取り組んできた、その割には寝る前しか歯みがきができないので朝も習慣化させねばと思っている」「特になし」

歯科校医 品川先生より

歯がきれいな人が「何も特別なことはしてないよ」と言っているけど、ほかの人と比べたら、必ずよく噛んで、バランスのよい食生活をしているはず。意識せずにできていることが素晴らしいです。

フロスは難しいので、ウォーターフロスもおすすめです。

6年生の優秀児童の皆さん、保護者さん、ご協力ありがとうございました。

持って生まれた歯の強さももちろんあるかと思いますが、歯みがき習慣がきつと身についているのでしょうか。松葉小学校では例年、歯科校医さんによる出張授業がありましたが、ここ数年はコロナのため中止となっています。カラーテスター(歯垢染め出し)を配布して歯みがき状況を知る機会を今後設けたいと思います。

