

# ほけんだより

令和4年6月1日  
6月号  
和光市立  
白子小学校保健室



## 保健もくひょう：歯をたいせつにしよう

もうすぐ梅雨。雨の日が続くと、晴れの日に外で元気に遊べる楽しさがわかりますね。また、6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯みがきをしっかりとすることや歯の健康にも気をつけて過ごしましょう。



## 6月13日(火)から、プールが始まります！

注意を守り、楽しいプールにしましょう。



### プールに入れないとき

- ① 目、耳、鼻などに病気があるとき  
耳垢、鼻炎などで「治療のお願い」をもらい、まだ治していない人は、早く治して、治療証明書を提出しましょう。
- ② 熱がある、下痢をしているなど体の調子が悪いとき
- ③ うつる皮膚の病気があるとき
- ④ 目が充血していたり、大きなけがなどがあるとき

### 健康に気をつけてプールに入ろう

- ① 耳あかをとり、鼻をかんでおこう。
- ② 手足のつめは、短く切っておこう。
- ③ 朝はゆとりを持って起き、朝ごはんを食べて、排便してから登校しよう。
- ④ プールの前日とプールに入った日は、早くねて、つかれをとろう。

### 保護者の方へのお願い

「健康観察表」に、プール可・不可を記入して、忘れずに持たせてください。

### <アタマジラミについて>

ときどき流行が見られ、だれでも感染します。頭をかゆがる、頭に白く（透明に近い）しずく状の卵（指でつまんでも取れません）が見られた場合は、薬剤師に相談し、専用のシャンプー等で駆除してください。また、感染予防のため、学校にもお知らせください。



# 歯と口を健康に保とう！



令和4年度 <歯と口の健康週間>標語 「いただきます 人生100年 歯と共に」

## <白子小の歯科健診結果から>

	受診者	むし歯があった人	むし歯所有者率	歯垢が付着かつ (または) 歯肉炎	歯垢・歯肉の罹患率
1年	77人	14人	18.1%	25人	32.5%
2年	78人	9人	11.5%	31人	39.7%
3年	82人	6人	7.3%	47人	57.3%
4年	92人	9人	9.8%	54人	57.6%
5年	82人	3人	3.7%	51人	62.2%
6年	79人	8人	10.1%	48人	60.8%
ひまわり	9人	1人	11.1%	3人	33.3%
計	499人	50人	10.0%	259人	51.9%

※むし歯の保有者率は、昨年度(11.0%)より減少しましたが、歯垢が付いていた人や歯肉が腫れていた人(歯みがきが不十分の人)が半数以上とかなり多く、昨年度(38.0%)より増加しています。みがけていなかった人は、しっかりみがけるようにしましょう。

みがけていない児童(前歯が多い)がかなりいました。特に前歯は磨きにくいので、夜は特に鏡を見ながら、しっかりみがくようにしましょう。歯と口の健康に気をつけてください。



学校歯科医の先生から

### 「予防歯科」始めていますか？

むし歯や歯肉の病気は、予防の時代です。「病気になる前に管理をして、歯と口を健康に保つ。」が主流になっています。

歯医者さんには、定期的に健診に行き、歯や口の状態(生え変わりも含めて)を見てもらい、クリーニングと磨き方の指導を受けられるとよいでしょう。

すでに実践されているご家庭も多いと思います。これからもよろしくお願いいたします。



### 白子小の取組み

今年度も「げんき手帳」を使って、1年間管理していきます。(詳しくは明日6月2日に配布する通知をご覧ください。)

①歯と口の健康週間&手洗い週間(コロナ禍のため、学校では給食後の歯みがきは行いません。)

6月4日(土)~10日(金)

②歯みがきテスト(上記週間に家庭で実施)

※テスター錠を配布します。

③歯みがきカレンダー(夏休み・冬休み)

④2年生歯科保健指導(DVD視聴)