

# ほけんだより

6月号

令和4年6月1日

都立品川特別支援学校長 松井 栄人

早いもので、新年度に入って2か月が経ちました。子供たちは段々と新しい環境に慣れてきた様子で、しっかりした顔つき足取りで保健係の仕事をしたり、元気な挨拶を返してくれます。そんなとき、マスク越しではありますが、誇らしげな表情に元気をもらっています。

不安定な天候が続きますが、大人も子供もしっかり栄養・休養をとって健康に過ごしましょう。

\* \* \* \* \* **保護者の方へ** \* \* \* \* \*

## 6月の保健行事

6月	小学部	中学部
2日(木)	AM 歯科検診(小4・5・6)	
6日(月)	AM 尿検査予備日 PM 耳鼻科検診(小1・4)	AM 尿検査予備日
8日(水)	AM 健康相談(対象者)	AM 健康相談(対象者)
9日(木)	AM 歯科検診(小1・2・3)	
23日(木)	PM 内科検診予備日(前回欠席者)	PM 内科検診予備日(前回欠席者)
27日(月)	PM 耳鼻科検診予備日(前回欠席者)	PM 耳鼻科検診予備日(前回欠席者)
29日(水)	AM 眼科検診予備日(前回欠席者)	AM 眼科検診予備日(前回欠席者)
30日(木)	AM 歯科検診予備日(前回欠席者)	AM 歯科検診予備日(前回欠席者)

\* \* \* \* \*

### 最近の保健室より

#### ●各種健康診断について

4月以降続いてきた春の健康診断が、だんだん終わりに近づいてきました。尿検査、歯科検診、心臓検診結果については、受けられた方全員に結果をお返ししています。内科検診、眼科検診、耳鼻科検診については、①受診が必要なお子様と②保護者の方にお知らせしたい内容があったお子様にのみ、お知らせを配布しております。お受け取りになりましたら、①はお早めに医療機関を受診してくださいませようよろしくお願いいたします。受診されましたら、結果を学校までお知らせください。

#### ●暑さ対策をはじめましょう

湿度が高く、蒸し暑い日が続くようになってきました。

<こんなときは熱中症リスクが高くなります!>

・朝食抜き ・体調不良 ・病み上がり ・寝不足



・朝食を食べる ・体調不良時は無理をしない

・早寝早起き ・水分補給 ・首や背中アイシング  
・暑い時間を避けての散歩 等。

\* \* \* \* \*

徐々に体を暑さに慣らしていくと、体への負担が少なくなります。

### ペットボトルに隠されたワナ



を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた...という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。



開けたら早めに飲み切ろう



暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中をただようバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。



6月4日から10日は歯と口の健康習慣です。 乳歯から永久歯への生え変わりは、個人差がありますが10歳前後とされています。主に小学部のお子様はちょうど生え変わりの時期で、歯並びが揃わず、永久歯もまだ柔らかいので、丁寧な歯みがきが必要です。歯周病のチェックポイントや歯のみがき残しやすい箇所について以下に掲載しましたので、御家庭での仕上げみがきの際にお役立てください。

# STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

いつまでも



歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

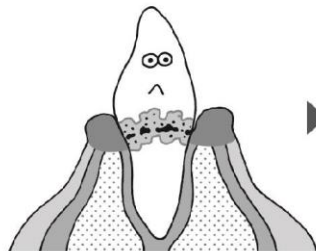


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

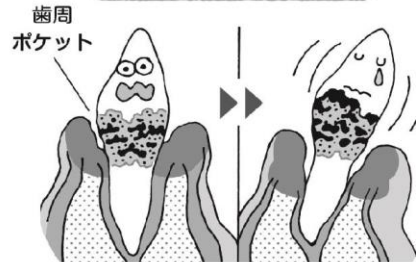


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎（軽度～重度）



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯が抜けることも!!

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

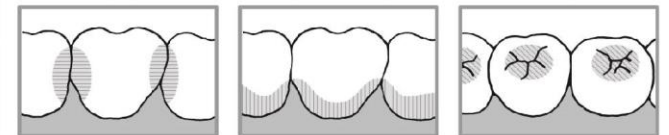
セルフケアで / STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつしていねいに。

EV みがき残しが多いのはココ!

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきのさかいめ
- ③ 奥歯が噛み合うところ



プロケアで / STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早くに見つかれば治すこともできます