ほけんだより

令和 ８年 ６月 ２４日
東大和市立第一小学校
校　長　　吉行　一敏
養護教諭　梅田　育美

梅雨に入り始め、蒸し暑い日が増えていますね。学校でも水分補給の声かけと共に冷房を活用していますが、寒暖の差で体調を崩さないように下着や薄手の上着を使って、温度調節できる服装を心がけたいですね。また、この時期は疲れもたまりやすくなるので、早めに休むことを意識して生活するようにしましょう。



１学期の健康診断が終わりました



保護者の皆様、たくさんのご協力ありがとうございました。

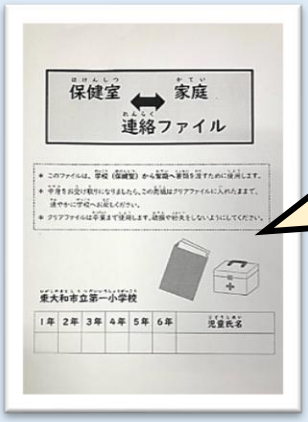
●６月２４日（水）に各健診について、**医療機関へ受診することをおすすめする方のみ、「健康診断のおしらせ」を配布**しています。

●歯科検診を欠席された方へ配布している書類は「６月３０日までの受診期間が無料」と記載されていますが、６月３０日以降も学校医さんのところは、検診料は無料となりますので、事前に歯科医院へご連絡の上、受診をお願いいたします。

●**１学期の「健康診断結果のまとめ」**については、あゆみのファイルの中に入れて、個別に配布させていただきます。

＜本日配布の内容＞

●尿検査一次・二次　●心臓病検診（おすすめのある人のみ）　●歯科検診（欠席者含む）
●聴力検査・視力検査（欠席者対象の人）



「保健室と家庭の連絡ファイル」がお手元に届きましたら、**表紙以外の中身を抜き取り、７月３日（金）までにファイルをご返却ください。**

内容について、お家の人と一緒にみてみましょう！

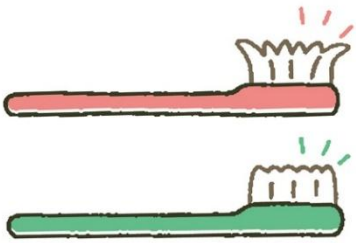


じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

歯垢の特徴を知ろう



うがいではとれない！

歯みがきで落とすことが大事です。



歯石になる！

歯垢がかたくなると歯石になり、歯みがきでは落とせません。歯石は、上の奥歯の表や下の前歯の裏につきやすいです。

残りやすい場所がある！

みがき残しやすいところに気をつけて、歯を1本1本ていねいにみがきましょう。


歯と歯の間


奥歯のかみ合わせ


歯と歯肉のさかい目

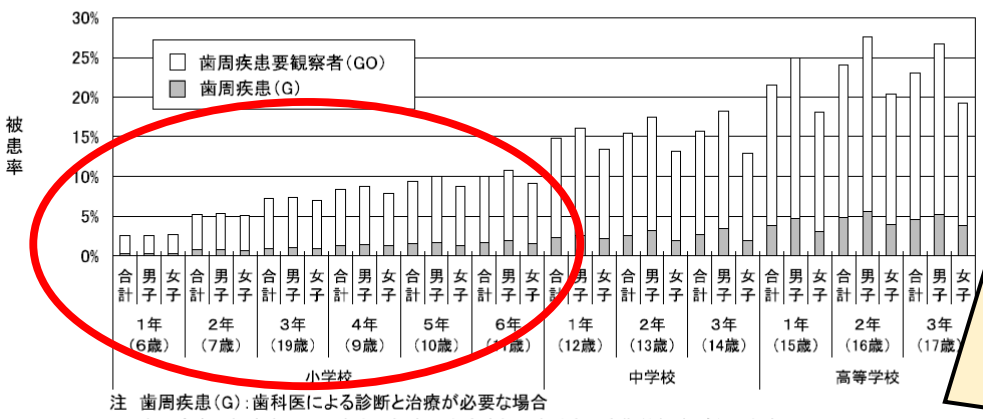

歯と歯が重なったところ

ミュータンス菌がたくさんいる！

歯垢1gの中にミュータンス菌が1000億個いるといわれています。



図2－(2)－3　学年別歯肉の状態（小学校、中学校、高等学校）（令和5年度）



注　歯周疾患（G）：歯科医による診断と治療が必要な場合
　　歯周疾患要観察者（GO）：歯肉に軽度の炎症症候のある者で定期的観察が必要な者

資料：東京都の学校保健統計書−令和5年度−（令和6年12月、東京都教育庁地域教育支援部義務教育課）

こちらは、東京都の歯科検診の時の「歯肉の様子」をデータにしたものです。1年生から6年生にかけて歯肉炎が増加していることがわかります。今年度、本校の学校歯科医の矢島先生からもむし歯がなくても、歯肉炎が将来的に口の健康に大きく関わってきますので、意識したブラッシングをしていただきたいとお話されていました。