



(2017. 6. 2)  
前特 保健室



## ★6月の保健目標★ 食べた後は きちんと歯をみがこう

真夏のような晴れの日や梅雨入りを思わせる雨降りの日、不安定な天候や急な暑さから体が慣れず、体調を崩してしまっている人がいます。6月は水泳指導の開始、中学部の林間学校など行事がたくさんあります。楽しい行事に元気に参加できるよう、ご家庭での体調管理を引き続きよろしくをお願いします。

### 6月の保健行事

日	曜日	項目	時間	対象	備考
7	水	内科検診	13:00	小学部	竹澤校医
8	木	耳鼻科検診	13:00	小5・6、中学部	竹越校医
15	木	耳鼻科検診	13:00	小学部1~4年	//

### ☆おうちの方へお願い☆

今月で一連の健康診断が終わります。健康診断の結果、さらにくわしい検査が必要な人、治療が必要な人は受診票をお渡しします。受診票が届きましたら、早めに受診していただけますようお願いいたします。

健康診断 実施中・・・

受診・治療をすすめられたら、



早めに病院へ行ってみましょう。



### ☆\*\*\*\*\*★\*プール開き\*☆\*\*\*\*\*

プール開きが終わり、来週から水泳指導が始まります。楽しみにしているお子さんも多いようです。水泳指導が安全に行われるよう健康調査を行いました。長期にわたる指導となりますので、健康状態に変化があった場合には連絡をお願いします。

「健康観察カード」(黄色のカード)に今月から「プール」の欄が加わります。**体温、プール欄**へプールに入れる時は○、入れない時は×を記入し、必ず毎日提出していただけますようお願いいたします。**下雨**のときはプールには入れません。体温の他、**おなかの調子にも注意**してくださるようお願いいたします。また、**とびひは治るまでプールには入れません**。

けが防止のため、爪切りをお願いします。整形外科検診で足の爪を注意された人がいました。手だけでなく足の爪切りもお願いします。



### ☆\*\*\*\*\*★6月4日はむし歯予防デー☆\*\*\*\*\*

今年の歯科検診でも、むし歯のある人は少なかったです。校医の加藤先生からも、以前に比べ子どもたちの口の中がきれいになっているとお話がありました。定期的に歯みがき指導に通われていたりおうちの方がこまめに仕上げみがきをしてくださっていることのアラわれだと思えます。今後も引き続きお願いします。

### 6月4日~10日



歯の衛生週間

### 特集!むし歯 歯みがきを好きにさせる!ツ教えま+

#### 仕上げみがき



ポイントは...

- 口の中をよく見ながら
- 確実に歯ブラシをあてる
- 細かく「シャカシャカ」と
- 痛がるほど強くこすらない

子どもは本能的に、口の中を触られることを嫌がります。ですから、まずはそれに慣れることが大切です。口のまわりを触るなどして、徐々に慣れさせましょう。

また、普段は優しい顔をしているのに「しっかり、みがかなければ」とあなたが怖い顔になるのでは、子どもが嫌がって当たり前です。歌を歌うなどして、楽しく歯みがきをしましょう。そうすればきっと、歯みがきを好きになりますよ。

#### どうして歯みがきをするの?と聞かれたら...

「どうして、歯みがきをするの?」と聞かれたら、なんと答えますか?言葉で答えるのも良いですが、見て分かる次のような方法もおすすめです。まずは透明のコップに水を入れておきます。次に(歯みがき剤をつけずに)歯みがきして、コップの水で歯ブラシをゆすぎます。濁った水を見せて「ほ〜ら、〇〇ちゃんの口はこんなに汚れているの。だから、歯みがきをするんだよ」と言えば「歯みがきをする理由」が実感できます。簡単にできるので、ぜひ試して下さい。

#### 歯みがきで子どもが「痛い!」ポイントは?

上唇をめくったところ(前歯の上)にある筋(上唇小帯)に歯ブラシがあたると、子どもはとてもしつこい痛みを感じ、歯みがきを嫌がるようになります。歯ブラシを持っていない手の指先で、ここをカバーしながら、みがいてあげて下さい。

#### キャラクターの力を借りて、楽しく!

楽しい歯みがきのために、キャラクターグッズを利用するのも、一つの手です。それまで嫌がっていたのに、好きなキャラクターの歯ブラシに替えたたん、歯みがきが大好きに!ということもあるようです。

#### 子どもための歯ブラシ選び



- 毛は柔らかめのものを。
- 子ども自身が使うときは、柄の太いものを(持つときに安定するので使いやすい)。
- 毛先が開いてきたら、交換する(1~2週間で開くのは、力を入れすぎです)。

今年度、小学部は前橋市歯科医師会の歯科衛生士さんによる歯みがき指導が行われます。中学部でも例年通り、染め出しを行い、みがき残しやみがき方などを確認します。結果は、歯みがきカードでお知らせしますので、ご家庭での歯みがきの参考にいただければと思います。日程、準備するものなどはおたより、連絡帳等でお知らせします。

### ☆\*\*\*\*\*★屈折検査☆\*\*\*\*\*

学校での視力検査では、例年なかなかうまく測定できないお子さんがいます。

校医の青木先生に相談したところ、今年も屈折検査を実施していただけるそうです。受診してもなかなか測定できない事もあります。数年通い、測定できたお子さんもいます。屈折検査の詳細は後日お知らせしますが、おうちの方の付き添いで眼科校医の青木眼科で受診していただくことになります。

