

# ほけんだより 7月

(2017. 7. 12)  
前特 保健室



## ★7月の保健目標★ 暑さに負けず元気に過ごそう

1学期もあとわずか、暑い日が続いています。手足口病やヘルパンギーナの流行が心配されていますが、子どもたちは元気に過ごしています。熱中症や感染症予防に気を配り、1学期の健康生活の締めくくりをしましょう。



### ☆\*:\*:\*:\*☆\*:\*:\*:\***\*歯みがき指導から**☆\*:\*:\*:\*☆\*:\*:\*:\*

小学部では、前橋市歯科医師会の歯科医、歯科衛生士さんによる刷掃指導が行われ、多くの保護者の方に参観していただきました。その中で、歯科医から次のようなアドバイスをいただきました。

#### ☆ 歯みがきは優しく！

参観した保護者の方々の仕上げみがきの様子を見ていただいたところ、力が入りすぎているのではとのアドバイスをいただきました。ストロークは小さく、歯ブラシを歯に直角に当てて振動させる感覚でみがくとよいそうです。腕ではなく指先だけでみがくつもりで。

#### ☆ よくかむ習慣を！

かむことは、スムーズな歯の生え替わりや歯並びに影響します。前歯が使えない（前歯でかみ切ることができない）子どもがいるとのお話がありました。お子さんの咀嚼や嚥下の状態にもよりますが、大きなものや固いものを食べることが必要ですよ。

#### ☆ かかりつけ歯科医をもとう！

受診すると、はじめからきっちり治療することを考えがちですが、はじめの数回は慣れたり、仲良くなったりすることを目標に。むし歯など治療が必要になってからではなく、普段から歯科医になれておくことが治療をスムーズに受けるために大切です。

中学部では、グループごとに染め出しと歯みがき指導をしています。染め出し検査にも慣れ、鏡で汚れを確認して、歯をみがいたり、みがいてもらったり。みがきにくい場所も声かけをすると工夫してみがくことができる人もいて、歯みがき指導を通し、子どもたちの成長を感じることができました。結果は歯みがきカードでお知らせしています。

仕上げみがきをしていただいているお家が多く、毎年歯科校医さんから口の中の状態が良いとほめていただいています。学年が進んでもなかなか一人できれいにみがくのは難しいため、歯の健康保持とスキンシップをかねておうちの方の仕上げみがき、特に寝る前の歯みがきをぜひ続けていただきたいと思います。

歯ブラシをかんてしまい毛先が開いてしまっている人がいましたが、新しい歯ブラシを用意しても、かむとすぐに使えなくなってしまう。自分みがき用の歯ブラシと仕上げ用の歯ブラシの2本を用意していただき使い分けるようにするといいと思います。



### ☆\*:\*:\*:\***夏を元気に過ごすために**☆\*:\*:\*:\*

#### ☆熱中症に注意！

これから心配される厳しい暑さ、熱中症が心配されます。特に**体温調節、水分摂取**が苦手なお子さんは注意が必要です。予防の第一は規則正しい生活！！**十分な睡眠と食事**をとりましょう。水分摂取が苦手な場合には、食事の中で水分がとれるよう工夫しましょう。

#### ☆夏の感染症に注意！

ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱（プール熱）や手足口病など夏の感染症が心配な時季です。これらは、飛沫・接触・糞口により感染するため、予防のためには正しい手洗いと、便の適切な処理が重要です。

冬の寒い時期と違い、抵抗なく水に触れる季節です。学校では、”お願いかめさん”のDVDを参考に手洗い指導を行っています。おうちでも是非、外出後、排便後、食事の前の手洗いの習慣づけをお願いします。

### 夏でも大切！手洗いで予防

☑夏かせ予防 ☑食中毒予防 ☑プールでの感染症予防

手洗いでと聞くと、冬期のかぜ・インフルエンザ予防のイメージから、「夏はそれほど熱心になくてもよい」と誤解するかもしれません。でも、実際は夏でも多くの感染症の予防法として、普段の生活の中で実行してほしいのです。

「石けんをつける」「流水で」「洗い残しがないように」などの注意点は共通です。熱中症だけでなく、感染症の対策もお忘れなく！

### お知らせ

#### ☆「成長の記録」について

「定期健康診断結果」を「あゆみ」（通知表）のファイルに入れて、終業式の日にお渡しします。毎月の発育測定結果は別紙で、同じくファイルに入れお知らせします。

なお、健康診断の結果さらに詳しい検査や治療が必要な場合、すでに受診のおすすめをお渡ししてありますが、夏休みを利用して受診していただけるようお願いいたします。

