

# ほけんだより

令和元年6月14日  
流山市立小山小学校  
保健室

あじさいの花が美しい季節になりました。雨の多い6月は、気温が不安定で体の調子を崩しやすいときです。また、じめじめして食中毒をおこす細菌がふえる時期でもあります。体の清潔を心がけ、毎日を元気にすごしましょう。

## 6月の保健目標

大切な歯を守ろう



## ずっと食べているとむし歯に!?

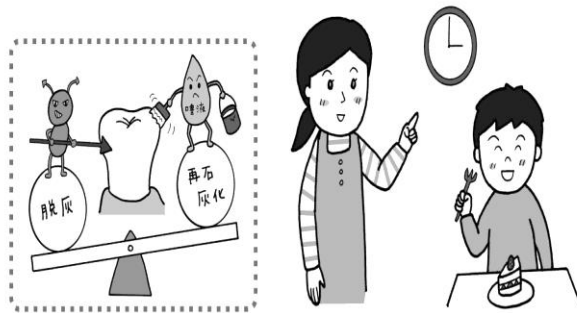
おやつなどを食べた後は、口の中にあるむし歯菌が食べもののカスから歯垢(プラーク)を作ります。そうすると、口の中は「酸性」という状態になって、むし歯になりやすくなります。この「酸性」の状態が続かないようにするためには、食事やおやつは時間を決めて、とることが大切です。おやつでは、あめやガムのような口の中にある時間が長いものは要注意! そして、食べた後は必ず歯みがきを!



## 保護者の方へ ~「ダラダラ食べ」のリスクについて~

むし歯や歯周病を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間をある程度決めて、ダラダラと食べないことがあげられます。食事や間食をとると、歯垢(プラーク)が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH(酸性度)が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します(脱灰)。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働くことで、ミネラルが戻り始めます(再石灰化)。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯につながりやすくなるのです。

脱灰を抑える(間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とすなど)ことや再石灰化を促す(歯みがき剤、キシリトールなど)ことを念頭に、歯と口のケアに日常的に努めることが大切です。



## プールがはじまります!じゅんぴOK?

● つめきり・耳そうじ



● すいみんをしっかりとる



● もちものかくにん



● たいちょうのチェック



## 雨だけど遊びたいから??

この時季は梅雨といって、雨がたくさん降ります。休み時間や放課後に外で遊べない日も多いでしょう。だからと言って、廊下を走ったり、階段で遊んだりしていませんか? 他の人とぶつかる、足をふみはずすなど、危険がいっぱいです。また、雨水やしっ気などで、すべりやすくなっているところもあります。こういうときこそ、教室でクラスメートとおしゃべりしたり、図書室で読書をしたり、ゆっくりすごしてみましょう。



## 朝の体調はどうか?

1時間目の授業が始まる前から体調が悪くて保健室に来ていた人がいます。登校する前に、学校で勉強できる状態かどうかおうちの人と確認するようにしましょう。中には、具合が悪いことをおうちの人に伝えていない人もいます。朝から体調が悪いときは無理をせず、おうちで様子をみてから登校するようにしましょう。

## おうちのかたへ ~健康診断を終えて~

5月に眼科検診が行われ、学校医の都築先生より視力についてのお話がありました。先生のご経験から、視力低下で受診されたお子さんでサッカーのヘディングによる網膜剥離が見られたお子さんがいたそうです。視力の低下は外傷や目の病気が隠れていることもあるので、そのままにせず、早めに眼科医に相談されることをおすすめいたします。

健康診断の結果、治療が必要なお子さまに治療勧告書を配布しています。すでに、受診されている方や定期通院中の方は治療済み書に保護者名をご記入いただき、学校へご提出ください。なお、学校での検診および検査はスクリーニングを目的としており、医療機関での検査の環境と異なります。精密検査の結果、異常が見られない場合もありますので、ご了承ください。