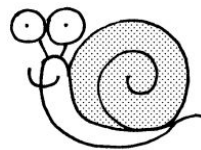


ほけんだより

げんきつこ



佐倉市立王子台小学校保健室
平成23年6月1日

最近^{さいきん}は、晴れの日^はや雨の日^ひのお天気^{あめ}のうつりかわりが多く^{てんき}、気温^{きおん}の差^さが激^{はげ}しいですね。衣服^{いふく}の調節^{ちようせつ}を心^{こころ}がけ、体調^{たいちよう}をくずさないようにしましょう。
今月^{こんげつ}は、プール開き^{ひら}があります。元気^{げんき}にたのしく安全^{あんぜん}に水泳^{すいえい}の授業^{じゆぎよう}を受けられるよう、体調管理^{たいちようかんり}に気^きをつけましょう。

☆6月の保健目標

- ・歯^はのはたらき^しを知ろう
- ・自分^{じぶん}の歯^はを大切^{たいせつ}にしよう



プール開きは6月14日

水泳^{すいえい}の授業^{じゆぎよう}をたのしみにしている人^{ひと}も多いこと^{おお}でしょう。
でも、思わぬ水^{みず}の事故^{じこ}に気^きをつける必要^{ひつよう}があります。次^{つぎ}にあげることを、必ず守^{まも}って水泳授業^{すいえいじゆぎよう}にのぞんでくださいね。

1. 体調^{たいちよう}が悪い^{わる}ときは、泳^{およ}がないように^おしましょう。
(発熱^{はつねつ}・下痢^{げり}・腹痛^{ふくつう}など)
2. 朝ごはん^{あさ}を、しっかり^た食べましょ。
3. 爪^{つめ}は、短^{みじか}く切^きっておきましょう。
4. 前^{まえ}の晩^{ばん}は早^{はや}く寝^ねるようにし、すいみん^{すいみん}を十分^{じゅうぶん}とっておきましょう。

保護者のみなさまへ

- ・お子さんのプール当日の朝は、元気に水泳の授業に参加できるかどうか、健康観察をお願いいたします。
- ・耳鼻科の病気があった場合は、プール開始までに治療をしましょう。
耳や鼻に病気があるままプールに入ると、病気が悪化したり、他の人に感染を広げたりする恐れがあります。健康診断で「耳鼻科検診結果のお知らせ」が届き、受診が必要でしたらお子さんの健康のため、早目に治療を済ませてくださるようお願いいたします。
- ・頭ジラミについて
この時期、頭ジラミが発生することがあります。お子さんに頭ジラミの成虫や卵が髪の毛についていましたら、プールに入ることができませんので、必ず駆除をしてください。

あなたのお口の中は、だいじょうぶ？

5月^{がつ}にもらった、「歯科検診^{しかけんしん}の結果^{けっか}」は、自分^{じぶん}で確認^{かくにん}してみましたか？

今年度^{こんねんど}の王子台小^{おうじだいしょう}（454名^{めい}）の歯科検診^{しかけんしん}の結果^{けっか}は・・・

- ☆健歯^{けんし}の人^{ひと}・・・175人（むし歯^{むし}や治療^{ちりようす}済みの歯^はもない人）
- ★むし歯^{むし}（C）が一本^{いっぽん}でもあった人^{ひと}・・・196人
- ★歯^はによごれ^ごがついていた人^{ひと}・・・192人



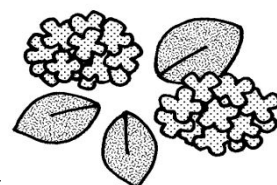
むし歯^{むし}が一本^{いっぽん}でもあった人^{ひと}の中には、3本^{さんぽん}、4本^{よんぽん}、5本^{ごぽん}と数本^{すうぽん}ものむし歯^{むし}のある人^{ひと}が、何人^{なんにん}かいました。お口^{くち}の中^{ちゆう}が、むし歯^{むし}の出来^{でき}やすい状態^{じようたい}になっているようです。食事^{じよくじ}のあと^あや、おやつ^{おやつ}のあと^あ、きちんと歯^はをみがいているのかな？

歯^はによごれ^ごがついている人^{ひと}も、192人と多い^{おほい}ですね。健歯^{けんし}の人^{ひと}の中^{ちゆう}にも、よごれ^ごがついている人^{ひと}がいます。「むし歯^{むし}がないから」といって油断^{ゆだん}はしないでください。これから、むし歯^{むし}になる可能性^{かのうせい}はもちろん、歯肉炎^{しにくえん}（歯周病^{ししゅうびよう}）になってしまうこともある^あのです。

みなさんは、むし歯^{むし}も、歯肉炎^{しにくえん}も、歯^はみがきで予防^{よぼう}が出来る^{でき}ことは知^しっていますか？大切^{たいせつ}なことは、食べたらみ^たみがく習慣^{しゅうかん}をつけること。しかも、ていねい^{ていねい}に歯^はをみがくこと^{こと}です。とくに、夜寝^{よる}る前^{まえ}に歯^はをみがくことは、寝^ねている間^{かん}に、むし歯菌^{むし}や歯周病菌^{ししゅうびようきん}を増^ふやささないために、とてもだいじな^{だいじ}ことなのです。

むし歯^{むし}は、自然^{しぜん}になおること^{こと}はなく、どんどん進行^{しんこう}してしまい、冷たいもの^{つめ}や温かいもの^{あたたか}が歯^はにしみ^{しみ}るよう^{よう}になったり、とても痛^{いた}くなります。むし歯^{むし}が一本^{いっぽん}でもあった人^{ひと}は、むし歯^{むし}も始め^{はじめ}のうち^{うち}でしたら、治療^{ちりよう}もすぐ^{すぐ}に終わ^おりますので、早目^{はやめ}に歯医者^{はいしゃ}さんにかか^かることをおすす^{すす}めします。

みなさんがおとな^{おとな}になり、も^もっとも^もっと歳^{とし}をと^とっても、みなさん^{みなさん}の歯^はが、むし歯^{むし}や歯周病^{ししゅうびよう}になら^ならないでほ^ほしいのです。なぜなら、いつま^{いつま}でも食^たべもの^{もの}をおいしく食^たべて、元^{げん}気でいる^{いで}るため^{ため}には、あなた^{あなた}のその「歯^は」にお世^せ話^わになる^{なる}のですから・・・。（次回^{じかい}②につづく）



「歯」について何か^{何か}わからないこと^{こと}、聞^ききたいこと^{こと}があったら、いつ^{いつ}でも保健室^{ほけんしつ}に來^きてくださいね。

