

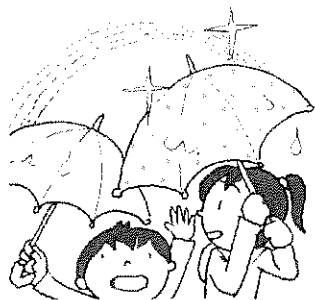
すこやか

大津市立逢坂小学校 保健だより

～おうちのひとといっしょに

よみましょう～

2023.6.1発行



雨の続く季節になりますが、ふと空を見上げたときに虹がかかっていると晴れやかな気持ちになります。日本では虹は7色といわれますが、世界の他の国では、4色や6色と様々です。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方がちがうのです。あなただけの「虹の色」を見つけてみると楽しいかもしれません。

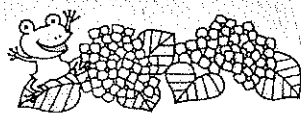
おうちの方へ

お子さまに、着替え用の予備の靴下や下着を持たせていただくと安心です。

雨や水たまりでぬれやすい季節です。また、急に気温が下がった日などは思いがけずトイレが間に合わなかった、ということもあります。保健室にいくつか着替えの予備をおいていますが、数に限りがありますので、それぞれご準備いただけるとありがたいです。この場合、お子さまに保管場所（ランドセルのポケットなど）をお伝えください。

学校の衣服をお貸しした場合は、洗濯してご返却ください。

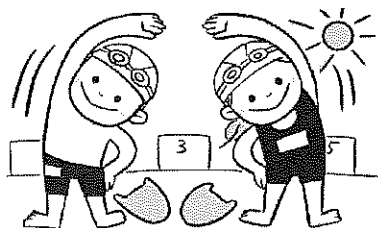
ただし下着のパンツやショーツは新品をお渡ししていますので、同サイズの新品を返却いただきますよう、ご協力をお願いいたします。



プール授業

ルールを守って
事故0に

当日の健康チェック表も
わすれずに！



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

コロナ前からの

健康習慣を大切にしよう

新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行し、1ヶ月になろうとしています。きびしい感染症対策は緩和されていますが、集団で過ごすためには、一人ひとりが健康管理に気を配る必要があります。コロナ以前から取り組んでいた健康習慣を、大切に続けていきましょう。



配膳の時は、マスクで飛沫予防

給食の配膳時には、コロナ前から飛沫防止のためマスク着用をすることになっています。給食セットにマスクの準備をお願いします。

手を洗おう

外から戻ったとき、トイレの後、食事の前などに手を洗うのは、コロナ前からの大切な健康習慣です。すべての感染症予防は手洗いから！続けていきましょう。



朝の健康観察を大切に

毎朝、登校前に体調をチェックしましょう。おかしいな、と感じるときは検温も。症状があるときや、いつもと様子がちがうときには無理をしないようにしましょう。

胃腸炎は、集団でうつりやすい病気の一つです。家族内で嘔吐・下痢の症状があるときは、注意しましょう。

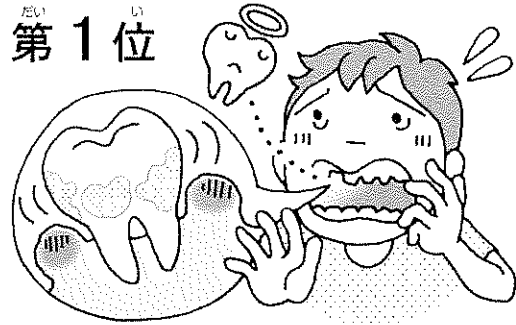
アトピーの予防

▼私事ですが、膝の調子が悪くて診察とリハビリに通っています。リハビリでは、調子の悪いのが膝だといっても、単に膝の問題ではなく、そこに連なる筋肉のバランスや姿勢など、体がつながっていることを再確認。そして、あまりの筋力の衰えに愕然としています。年齢と何より運動不足がたたっています▼立つ、歩く、作業するといった広い意味での運動について、その能力が不足したり衰えたりすることをロコモティブシンドローム、略してロコモと呼んでいます。自分にはまだ縁の無い話かと思っていたのですが、そうではないようです。疲れをとるにはゴロゴロ寝てばかりではだめで、運動が必要なのです▼運動は、気持ちにも作用し、ストレスに強い心身を作る意味でも効果があるといわれています。1度にたくさん運動するというよりは、継続することが重要。散歩や外遊び、寝る前のストレッチなど、機会を捉えて体を動かしたいと思います。みなさんは、ぜひ、子どものころからの運動習慣を大切にしてください。



歯科検診で歯肉の腫れや歯垢について所見があった人は要注意！ていねいにみがいていきましょう。

歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位

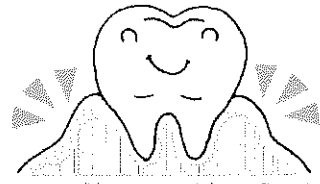


歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

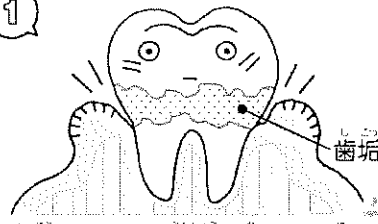
歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



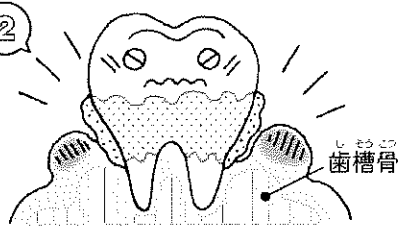
歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

①



歯垢がたまるとう炎症が起り、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。

歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取る事が何よりも大切です。

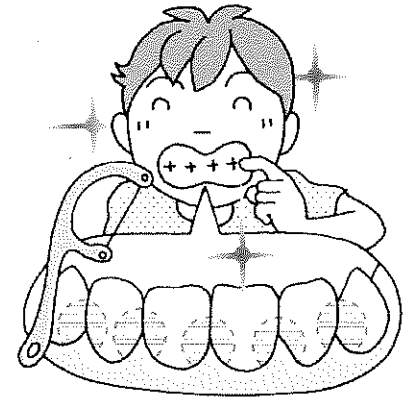
歯みがきで歯周病予防

歯周病を防ごう！歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



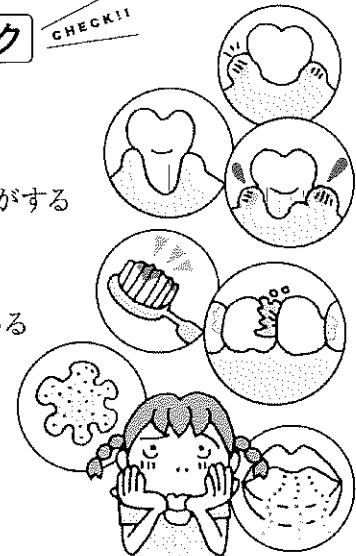
45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。