

にこにこ No. 3 (保護者向け保健だより)

6月の保健目標は「自分の歯を大切にしよう」です。今月は歯と口に関する情報をお伝えします。

寝る前の歯みがきが大切です。

日中は殺菌作用のある唾液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれます。ところが、寝ているときは唾液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になります。

寝る前の歯磨きで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を妨げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



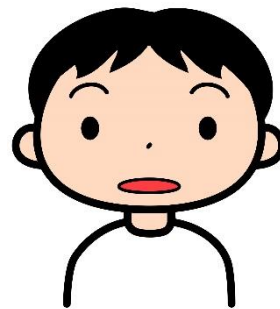
お口ぽかんになっていませんか？

近年、日常的に口が開きっぱなしになっている「お口ぽかん」状態の子どもが増えていると問題になっています。コロナ禍のマスク生活で親も子ども自身も「お口ぽかん」状態に気づきにくくなっています。「お口ぽかん」は口呼吸や、口周りの筋力低下の原因になります。

口呼吸のデメリット

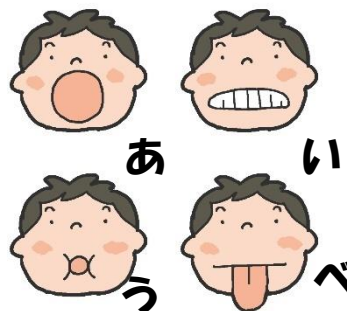
- 口の中が乾燥して唾液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻詰まりが原因の場合は耳鼻咽喉科で診てもらってください。また、「お口ぽかん」の予防には口と舌を大きく動かす「あいうえお体操」が推奨されています。ぜひお子さんと、口周りを動かすトレーニングや遊びをしてみてください。



《あいうべ体操》

- できる限り大きめに、声は小さくてもOK!
- 1セット4秒ほどのゆっくりのスピードで
- 1日30回が目標です



水泳学習が始まりました。

お子さんの朝の健康状態を下記を参考に十分みて頂き、万全な状態で水泳学習ができるようにお願いします。

- 体調は悪くないかな(熱、頭痛、腹痛、のどの痛み、体のだるさ等はないか)
- 目がかゆかったり、赤くはないかな
- 睡眠は十分とったかな
- 朝食はしっかり食べたかな
- 爪切りや耳掃除はすませたかな
- 伝染性膿痂疹(とびひ)…かきむしったところの滲出液などで次々にうつります。プールでは症状を悪化させたり、他の人にうつしたりする可能性があるため、治るまで参加を控えてください。
- 伝染性軟属腫(水いぼ)…プールの水ではうつりませんので、参加できます。ただし、数が多く症状の悪化が心配な場合は医師と相談の上、参加を見合わせてください。タオル、水泳帽の貸し借りは避けてください。
- アタマジラミ…治療を始めれば、参加できます。ただし、タオル、水泳帽の貸し借りは避けてください。



(参考 日本小児皮膚科学会 H27・5)

また、耳鼻科の健康診断の結果、医師の指示を受けてからでないとプールには入れない場合があります。また病気等で水泳をすると症状が悪化すると思われる場合には、医師からの指示や注意事項を学校にお知らせ下さい。

熱中症に注意！！

梅雨に差し掛かっています。湿度の高い日や、まだ暑さに慣れていないこの時期は熱中症の注意が必要です。そんな中、子どもたちは、運動場でサッカーをしたりドッジボールをしたり、汗だくになって遊んでいます。真っ赤な顔をして「しんどい」「頭が痛い」と保健室に来て「熱中症」を疑う子どもたちも出てきました。

【熱中症予防のために】

- 早寝 早起き 睡眠時間が大切です。
- 三食しっかり食べてくる 体には水分だけでなく、塩などのミネラルも必要です。
- 疲れがたまらないようにする しっかり休養をしましょう、疲れは、万病の元です。

【お願い】

- ・ 多めのお茶とタオルの用意をお願いします。(不足した場合、500ml のペットボトルを渡します。後日、新品の 500ml のペットボトル(お茶又は水)を学校に返却して下さい。)
- ・ 暑い日は半袖を着て、上着で体温を調節できるようにして下さい。
- ・ 外遊びや体育の後に汗をいっぱいかいています。タオルの準備をお願いします。
- ・ 朝ご飯を食べていない、睡眠不足、体調の悪い人、暑さに慣れていない人は特に熱中症になりやすく注意が必要です。お子様の体調の確認をお願いします。

良い保健だよりの作成を目指していきたいと考えております。
よろしければアンケートにご協力をお願いします。

<https://forms.office.com/r/1EfmFkV6n8>

