

# ほけんだより



令和7年5月30日  
大和田小保健室  
おうちの方と一緒に  
読みましょう

「鬼の霍乱(かくらん)」ということわざがあります。「霍乱(かくらん)」とは、熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

大和田小学校では、校庭に熱中症指数計を設置し、暑さ指数を確認した上で、活動を行っています。学校での対策と、個人での対策を同時に行いながら、安全に学校で過ごせるようにしましょう。

## ■6月の健康診断日程

6月2日(月)	脊柱側わん症検診 9:00 5年
6月12日(木)	歯科健診 8:45 なかよし、1年、2年、3年
6月19日(木)	歯科健診 9:00 5年、6年4組、6年5組

歯科健診では、口の中や歯の状態を確認します。当日の朝は、ていねいに歯みがきをして、きれいな歯で登校しましょう。そして、むし歯が見つかった場合は、早めに治療しましょう。



## ■歯科健診の時に、先生の言葉を聞いてみよう

数字 1.2.3...	永久歯は、前歯から順番に1, 2, 3...と数えます
ローマ字 A.B.C...	乳歯は、前歯から順に、A、B、C...と数えます
/ (斜線)	むし歯になったことがない健全な歯
○ (丸)	むし歯になったけれど、治療した歯
× (バツ)	抜いたほうがよいかもしれない乳歯 → <b>歯医者さんに行きましょう</b>
Co (シーオー)	むし歯になりかけの歯 → <b>要注意</b>
Go (ジーオー)	歯ぐきが少し腫れている、血が出ている → <b>要注意</b>
G (ジー)	歯ぐきが腫れていて、治療が必要 → <b>歯医者さんに行きましょう</b>
C (シー)	むし歯 → <b>歯医者さんに行きましょう</b>

学校から手紙をもらったら、内容を確認して、必要な場合は、早めに歯医者さんに行きましょう。



## ■6月2日(月)9:00- 5年生脊柱側わん症検診があります

脊柱側わん症検診は、背骨の曲がりやねじれを調べる検査です。モアレ写真法といって、背中を撮影して作り出した縞模様から、背骨の異常を推測するものです。上着を脱いでの撮影となりますが、女性看護師が対応しますので、安心して検査を受けるようにしてください。



## ■熱中症に気をつけよう

暑さが厳しい日が増えてきました。体育の授業や休み時間に思い切り走った後など頭痛や気持ち悪さを訴えて来室する児童も多くなってきました。命を守るために、学校で「暑さ指数」を測定して活動の制限を行います。併せて、みなさんも、自身の体調によって早めに休憩をとる、水分を補給するなど、自分の健康や命を守るようにしてください。



2ページ目は、養護教諭になるための実習に来ている、馬場先生の「保健だより」です。歯の衛生週間に合わせて、むし歯に関する内容になっています。ぜひ、読んでみてください。



# 歯の衛生週間

## ○むし歯の仕組み

食事や間食をした後に歯みがきをしないと、歯の隙間や溝に食べ物が挟まったままになってしまいます。**甘いお菓子**や**ジュース**は特にむし歯を引き起こしやすいため歯みがきが非常に重要です。



口の中には菌がいます。代表的な菌は**ミュータンス菌**と呼ばれるもので、歯の歯垢(プラーク)にある**糖**を栄養として摂取し、**酸**を出す特性を持っています。このとき出された酸はpHの低い非常に強力な酸で、この酸によって、歯のカルシウムやリンが溶け出す、これがむし歯の始まりです。

この状態を放置していると、**溶け出す範囲が広くなり**、さらに深くなると**歯に穴が開いて**しまいます。歯に穴が開いてしまうと、元の状態に戻らなくなる可能性もあるので、毎日しっかり歯みがきをする必要があります。



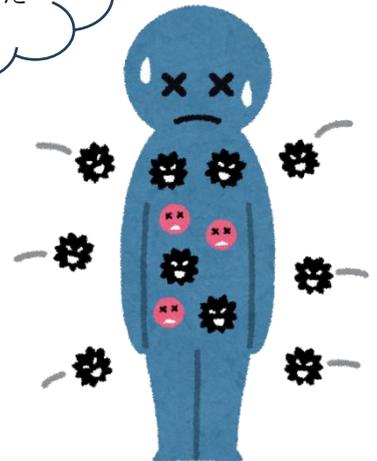
## ○もしむし歯を放置したらどうなるの???



歯の痛みが強くなる  
激痛で痛み止めも効かない



歯が溶けてしまう  
歯が抜けてしまう  
治療できず、抜歯することになる



心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性がある  
細菌が全身に回り菌血症になる

この他にも危険なことはたくさんあります、...

## ○むし歯になったらどうしたらいいの??

**すぐ歯医者に行きましょう！！ むし歯は放置しても治りません！！**

むし歯は早い段階で治療を行えば、治ります。歯医者に通う回数も少なく済みますし、痛い思いをすることも減ります。学校では、歯科健診がありますね！ むし歯を発見するすごく重要な検査です。むし歯だけでなく、むし歯になりそうな歯も発見できます。健診の結果を受け取ったらおうちの方と確認して、むし歯・むし歯になりそうな歯があればすぐに歯医者を受診しましょう！ **元気に生活する・おいしいごはんを食べるには、丈夫な歯が必要です！！**