

ほけんだより

2022年12月21日

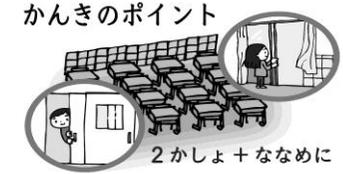
宇部市立琴芝小学校保健室



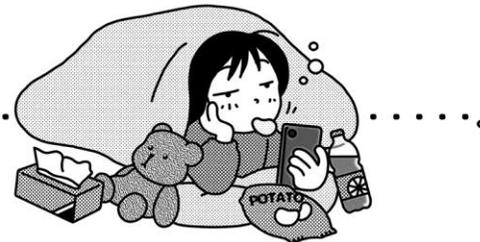
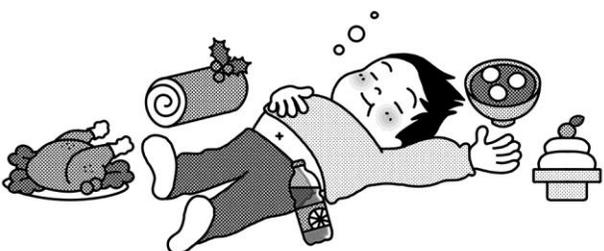
ふゆやす ○冬休み ○○すぎに注意
 おぼ 覚えて防ごう かんせんしょうよぼう 感染症予防の3原則
 て 手をきれいにあらった後は。。。
 がっこうほけんあんぜんいんかい かいさい
 ○学校保健安全委員会を開催



12月の保健目標
 かんき 換気に気をつけよう
 かんきのポイント
 2かしょ+ななめに



いよいよ冬休みです。クリスマス、大みそかと楽しいイベントがつづきます。
 でも、体の具合が悪いと楽しめません。
 新型コロナウイルス感染症はもちろん、インフルエンザ、感染性胃腸炎などにも
 気をつけて、元気に楽しくすごしましょう！



食べすぎ 飲みすぎ

ダラダラしすぎ

冬休み

○○すぎに注意



見すぎ やりすぎ

はめはずしすぎ



お手伝いでも
 体を動かそう！

またコロナウイルス感染症がはやっています。
 インフルエンザもはやるのではないとも言われています。
 いままで通りの基本的な感染症予防をしっかりとしましょう。
 だれがかかってもおかしくない状況です。もしかかっても軽くすむように、
 体の抵抗力を高める生活を心がけましょう！

覚えて防ごう 感染症予防の3原則

① 感染源の除去

消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

② 感染経路の遮断

マスクで感染を防いだり、手でウイルスや細菌を流す。

③ 抵抗力を高める

しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

手をきれいに洗った後は。。。
 琴芝小学校では、毎週月曜日に「ハンカチ」「ティッシュ」をもってきているか、「朝ごはん、睡眠、つめ、朝のはみがき」はどうか、をチェックする衛生検査をしています。
 全校で、ハンカチを忘れる人は、だいたい15~25人います。
 手をあらった後、どこでふいているのでしょうか。。。
 また、保健室でケガをした時に手をあらって自分のハンカチでふくよう言っても、半分以上の人が、「机の中です。」とか「ロッカーです。」と答えます。持ってくるだけでは✖！
 きれいなハンカチを持ち歩いて手をあらったら、ハンカチでふきましょう！



食べて、運動をして、充実した冬休みをすごそう！



がっこうほけんあんぜんいいんかい かいさい
学校保健安全委員会を開催しました！

12月13日（火）、学校歯科医の田村賢二郎先生を講師にお迎えして、学校保健安全委員会を開催しました。テーマは『歯と口の健康』です。

5校時は、2年生の歯みがき指導を保護者の方に参観していただきました。

・6歳臼歯は、奥に生えてくる歯で、みがきに慣れてむし歯になりやすい

いろいろな方向からみがくといい

・むし歯さんは砂糖が大好きなので、食べたらみがくことが大事

・特に寝る前はしっかりみがこう！

・ペロでさわってツルツルな歯にしよう！

・歯を強くするフッ素をしょうずに使おう！

歯みがき剤にフッ素が入っているので、うがいは

ペットボトルキャップ1ばい分の水1回でOK！

というお話をDVDもみながらききました。

2年生は、知らなかったことも多かったようで、「えー！？」「そーなん？」とおどろきの声をあげながらも集中してよく聞いていました。質問コーナーでも、するどい質問がたくさん出て、田村先生がびっくりされていました。感想を紹介します。



はえたばかりの6さいきゅうしは、みがきにくいことがわかりました。仕上げみがきをしてもらいます。

むしばきんがひとからうつるなんてしりませんでした。



むしばきんはおさとうがすきとはしりませんでした。びっくりしました。

きちんとはみがきをしようとおもいました。

【保護者の方向け】

6校時は、参加いただいた保護者 約20名と会をすすめました。

はじめに、養護教諭から今年度の歯科検診の結果等、琴芝小学校の状況を説明し、その後、田村先生のお話を聞きました。

琴芝小学校児童の歯と口の健康の状況に関しては、右ページの表をご覧ください。おわかりいただけるとは思いますが、あまり良くない傾向にあります。

また、歯科検診で医療機関の受診をお勧めした児童で、受診した児童は現在 **67%**と近隣の学校に比べ少ない状況です。

歯科検診の結果

学年	検査者	むし歯保有者			歯垢	歯肉
		未処置歯	治療済の歯	計		
1年	37	9	3	12	1	0
2年	55	13	11	24	0	0
3年	49	7	24	31	1	0
4年	41	12	8	20	5	1
5年	46	10	13	23	1	0
6年	45	7	5	12	7	2
全校	273	58	64	122	15	3
%	—	21.2	23.4	44.6	5.5	1.1
山口県	—	20.2	21.5	41.8	4.4	3.9
全国	—	18.4	20.6	39.0	3.4	2.0

*歯垢の状態：相当の付着あり 歯肉：歯周疾患のある者
 (琴芝小学校結果：令和4年度 山口県・全国：令和3年度学校保健統計)



田村先生のお話は、

- ・ダラダラ食べると口の中がむし歯の作られやすい環境になる
 - ・就寝中は特に歯を修復する機能がある唾液の分泌が減るので、就寝前の歯みがきが大切
 - ・仕上げみがきは、子どもが嫌がるまで続けましょう。スキンシップにもなります。
 - ・フッ化物の上手な利用を
 (フッ化物入り歯みがき剤の使用、フッ化物洗口、歯科医院でのフッ素塗布)
 - ・8020運動(80歳まで20本の歯を残そう)があるが、子ども達には歳を重ねても自分の歯で食べられるよう、歯と口の健康を守りましょう
- という内容でした。

参加された保護者からは、「専門家からのお話は子どもにとって大変価値があると思いました。」「仕上げみがきを頑張ってみようと思います。いいお話でした。」等のご感想をいただきました。

忙しい毎日ですが、子どもたちがこの先何十年も使う歯と口を健康に保つことも将来の健康につながるのではないかと思います。ご家庭で、いま一度、歯と口の健康について、今できることを考えていただけると幸いです。

歯みがきカレンダーの宿題を出しています☆
 よいお年をおむかえください！



琴芝ライオン