

ほけんだより

6

うべしりこうのしましやうがっこう
宇部市立鵜ノ島小学校
ほけんしつ
保健室
れいわ ねん がつ にちほっこう
令和5年6月23日発行

— — — — — おうちの人とよみましょう — — — — —

6月の学校保健目標は「歯を大切にしよう」です。歯の健康について自分をふりかえてみるのもいいですね。市内ではインフルエンザが増えているところもあります。梅雨に入り、体調を崩しやすい気候が続きますが、早寝、早起き、朝ごはんを規則正しい生活を心がけ、元気に乗り切りましょう！

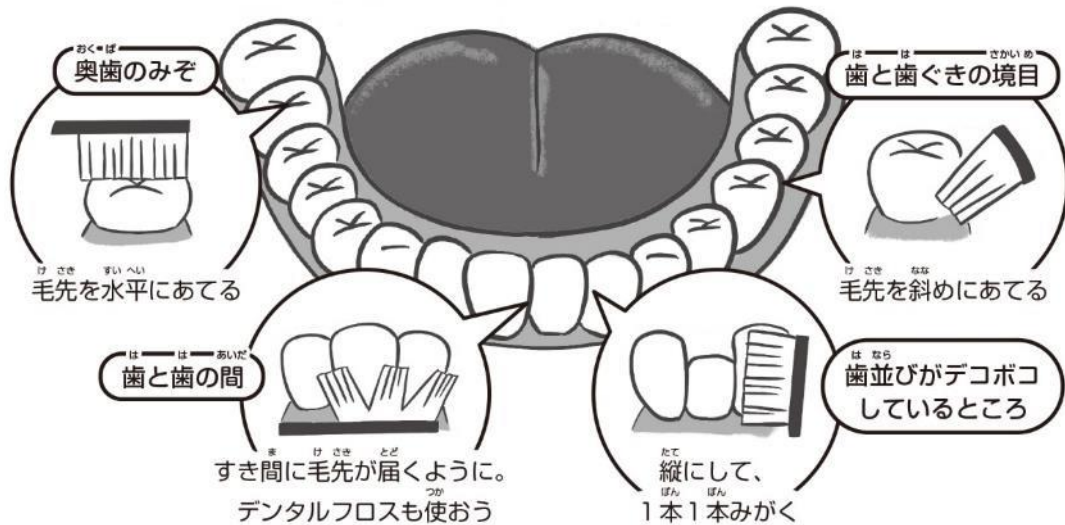
～歯科検診結果のお知らせ～

右の表は、今年度の歯科検診の結果、むし歯があった人数と割合です。1、4、6年生は各学級で半分以上の人にむし歯があることがわかりました。むし歯はそのままにしておいても治りません。受診の紙をもらった人は、すぐに治療してもらいましょう。むし歯がない人も、定期的な歯科受診はオススメです！

	むし歯があった人	割合
1年生	4人	50.0%
2年生	9人	47.4%
3年生	8人	47.1%
4年生	9人	52.9%
5年生	11人	42.3%
6年生	11人	57.9%
全校	52人	49.1%

歯を「みがいている」から
「みがけている」にレベルアップしよう！

みがかき残しやすい場所とみがかき方



☆みなさんの歯科検診の結果をみると、特に奥歯にむし歯が多くありました。

歯みがきをしていても、みがき残しがありプラーク（細菌のかたまり）が残っているということです。お子さまの学年やむし歯の有無に合わせて保護者の方はぜひ仕上げ磨きをお願いします。

4年生を対象に「はみがき大会」を実施しました。右の写真は、鏡を見ながら歯ブラシの毛先がきちんと歯に当たっているか実習をしながら確認しているところです。その他にも、歯肉炎のサインがないか自分の歯ぐきを観察したり、デンタルフロスを実際に使ったりしながら勉強をしました。資料や歯ブラシ、フロスは持ち帰っています。ぜひお家で話題にいただき、子どもたちが継続して正しい歯みがきができるようになってくれることを願っています。



歯周病セルフチェック CHECK!!

- 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。

第1回学校保健安全委員会を開催します

今年度、本校では「口から始める歯ッピーライフ in 鵜ノ島～マッスル マウス 大作戦！～」を学校保健のテーマとし、「かむこと」について児童保健委員会を中心に子ども達の健康づくりに取り組んでいます。今年度も学校保健安全委員会は、鵜ノ島小学校・藤山小学校・藤山中学校の3校合同で開催し、学校・地域のより良い健康づくりについて考えていきたいと思っています。各学校の代表が出席し、話し合った内容について保健だよりにてお知らせします。

