

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気！

No.4

ほけんだより 6月

気仙沼市立唐桑小学校

保健室

～おうちの人といっしょに読みましょう～

H28年6月2日（木）

6月の保健目標 ○歯と歯肉を守ろう

よい歯の標語コンクール

今年度も、よい歯の標語コンクールの標語を募集したところ、たくさんのお友だちから応募がありました。どれも、歯の大切さやむし歯予防についてわかりやすく伝えるすばらしい標語ばかりです。応募があった中から「気仙沼市よい歯の標語コンクール」「宮城県歯・口の健康啓発標語コンクール」に出品したお友だちを紹介します。

気仙沼市よい歯の標語コンクール応募作品

【優秀賞】

5年 「わたしの手 白い歯を守る おそうじ屋」

【佳作】

3年 「はがぬけて あたらしいはの たんじょうだ」

【参加賞】

2年 「だいじなは みがかなければ むしばだよ」

3年 「きれいなは いつもピカピカ いいきもち」

3年 「きれいなは あまいおかしは へらそうね」

4年 「だいじな歯 時間をかけて はみがきを」

5年 「歯ブラシは 白い歯を守る 道具だよ」

5年 「歯みがきは 自分も守る たからもの」

6年 「歯みがきは 白い歯にする おおそうじ」

6年 「よくかんで 未来に生かそう 歯ぐきと歯」

6年 「食事中 いつもよりちゃんと かみかみ運動」

6年 「歯みがきは 未来のための かけ橋だ」



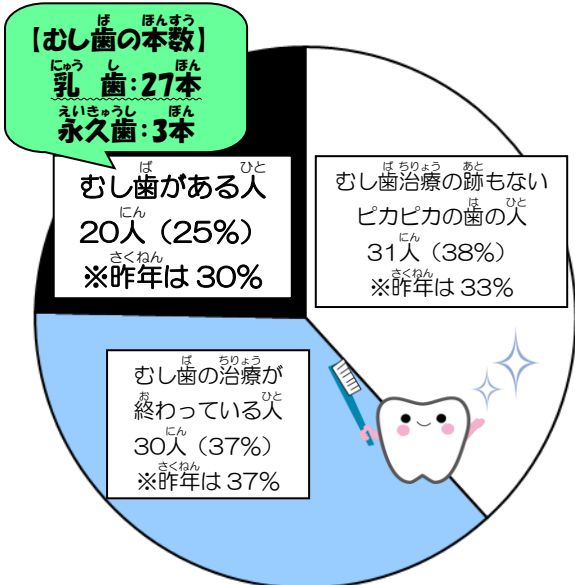
受賞したみなさん、おめでとうございます！
応募のあった標語は、アトリウムに掲示しています
ので、ぜひ見てくださいね！

みやぎけん は くち けんこうけいはつひょうご おうほさくひん
宮城県歯・口の健康啓発標語コンクール応募作品

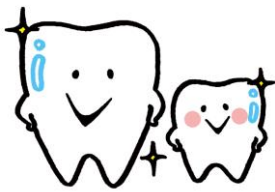
- 2年 「はみがきで きれいなだいじな はをまもる」
- 3年 「キュッキュッと みがき名人 むしばなし」
- 4年 「歯ブラシを うまく使って じょうぶな歯」
- 5年 「君の歯は 君の手でしか 守れない」
- 6年 「よくかんで 一生使おう 自分の歯」

※ コンクールの結果は、県から届き次第、お知らせします。

こんねんど からくわしょうがっこう しかけんしん けっか
今年度の唐桑小学校の歯科検診の結果



左のグラフは、今年度の唐桑小学校の歯科検診の結果をまとめたものです。昨年より、むし歯の割合が減りましたが、永久歯（大人の歯）よりも乳歯（子どもの歯）にむし歯が多いことがわかりました。「乳歯はむし歯になっても、そのうち永久歯と生え変わるから放っておいても大丈夫」と思っている人はいませんか？乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯の歯並びや歯の質に影響が出ることがあります。乳歯のむし歯をしっかりと治療しておくことは、将来、永久歯が正常に生えてくるかどうかにも大きく影響するのです。むし歯になってしまったら、放置せず、きちんと治療することが大切です。



しろ は は しょう
キラリ白い歯！歯ッピー賞！



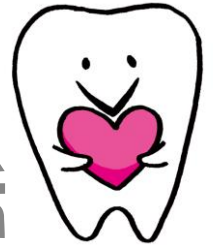
今年度の歯科検診で、むし歯やC0（むし歯になりそうな歯）がなく、歯肉や歯垢の状態も良好なお友だちを「キラリ白い歯！歯ッピー賞」として、全校のみなさんに紹介しています。

うらめん つつ
裏面へ続きます。➡

～保護者の方へ～

キラリ白い歯！歯ッピー賞！

おうちの方からのお話



キラリ白い歯！歯ッピー賞！のおうちの方に、お子さんが生まれてから今日までむし歯にならないように気をつけてきたことなどを教えてもらいました。

歯医者さんでフッ素塗布を行っています。家では、フッ素入りの歯みがき粉を使用しています。歯みがき後に口をゆすぐのは1、2回程度で味が残るくらいにしています。

乳児期から、スプーン等の共有や口移し等はしないように気をつけました。また、本人が苦手なため、炭酸飲料・ジュース類・あめはあまり摂取していません。歯みがきは、夜寝る前に時間をかけて一緒にみがくようにしています。

子どもが生まれてから、できればむし歯のない子どもにしたいと思って、自分でいろいろ調べてみました。2歳11ヶ月までに口の中にミュータンス菌を入れなければ、むし歯になる確率はぐんと減るということを知り、家族にも協力してもらい、口にするもの（お菓子や離乳食）の口移しや、誰かが食べたものを食べたり、誰かが使用した食器（はし、スプーン、フォーク、皿）を使用したりするのを禁止しました。そのおかげなのかはわかりませんが、まだむし歯になっていません。もちろん、1日3回歯みがきをすること、毎回、仕上げみがきをすることにも気をつけていますよ。

- 仕上げみがきをしっかりする。
- 3カ月に1度、フッ素を塗ってもらっている。

- 寝る前は必ず仕上げみがき。（時間がない時は仕上げだけでも）
- 甘いお菓子はひかえめに。（あめ・ジュースは要注意。子どもに教えるより、大変だったのは同居している家族に分かってもらうこと。）
- 食事は好き嫌いせずによくかんで食べるように。

小さいころから甘いものや炭酸飲料などを食べたり飲んだりしていましたが、私たち（両親）が小さいころからむし歯があり、治療などで嫌な思いをしてきたので、子どもたちにはむし歯になってほしくなく、寝る前などはきちんと歯みがきをしています。

- 小さい頃は、ガム、あめ、キャラメル、ラムネなど歯につくものは食べさせなかったです。
- 炭酸飲料は避けて、麦茶などを飲ませていました。
- こまめに歯をみがくことです。

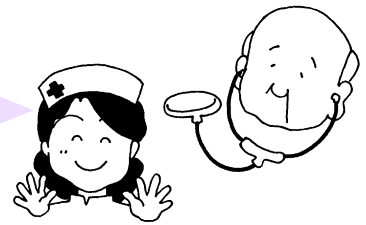
幼児期より、おやつ時間を決めて、だらだら与えないようにしました。ジュースは極力避けて、おやつ時は麦茶にしました。夜の歯みがきはお風呂で、仕上げみがきをきちり必ずやりました。子どもの歯の質も生まれつき良かったと思います。妊娠中は、カルシウムを多くとることを意識しました。

参考になる話がたくさんありました。歯は一生使うもの。大事にしていきたいですね。



紙面の都合上、一部編集させていただきました。ご了承ください。コメントをくださったおうちの方々へ感謝いたします。ありがとうございました。これからもどうぞよろしくお願い致します。

こんげつ けんこうしんだん よてい
 ~ 今月の健康診断の予定 ~



かつ か か じ び か けんしん ねんせい
6月7日(火) 耳鼻科検診(1・3・5年生) 15:00~16:00

か かんか けんしん ぜんがく ねん
14日(火) 眼科検診(全学年)

けんこうしんだん けつ か ぼ しりょくていか め みみ はな びょうき うたが い ひと
 健康診断の結果、むし歯や視力低下、目・耳・鼻などの病気の疑いがあると
 言われた人は、早めに病院へ行き、みてもらうようにしましょう。

ようごじっしゅうせい き
養護実習生が来ています

がつ にち げつ がつ にち きん どうほくふく
 5月30日(月)から6月17日(金)まで東北福
 祉大学4年の〇〇〇〇さんが養護実習に来ていま
 す。保健室での実習や、教室での授業参観、
 ほけんしつ じっしゅう きょうしつ じゆぎょう さんかん
 給食・清掃指導を行います。次号のほけんだより
 きゅうしょく せいそうしどう おこな じごう
 は、〇〇先生にもお手伝いしてもらう予定です。楽し
 みにしていてください。



よろしくおねがいします😊

らいこうよていび
スクールカウンセラー来校予定日

★6月16日(木) ★7月7日(木)

がっこう とも 学校やお友だちのことなど、どんなことでも気軽に相談できます。
 保護者の方も、お子さんのことで気になることや、子育ての悩み、
 心配事など、何でも気軽にご相談ください。カウンセリングを希望
 する場合は、担任または養護教諭 高橋までお知らせください。



保護者のみなさまへ

◎熱中症予防のための水筒持参について

先日、関東地方の中学生が、熱中症と思われる症状で
 救急搬送されたというニュースがありました。熱中症は
 規則正しい生活(1日3度の食事・十分な睡眠)と、こ
 まめな水分補給で予防できる病気です。

そこで、熱中症予防として、お子さんに水筒を持たせて
 いただいても構いません(強制ではありません。天候や気温を考慮し、必要な場合に持た
 せてください)。期間は、6月6日(月)から9月末日までとします。水筒の中身は、**水かお
 茶**です。衛生面を考え、水筒は毎日忘れずに持ち帰り、余った水やお茶はその日のうちに
処分するようにお願いします。

