

ほけんだより 7月

R8. 7. 3

岩瀬小

保健室

今年は、例年より少し長い夏休みですね。夏休みは、子供たちの「もっと知りたい」「もっと試したい」という好奇心や探求心を深堀するチャンスです。今年の夏も猛暑になる予報が出ていますが、たくさんの思い出をつくれるよう、早寝・早起き・朝ごはんて生活リズムを整え、体調管理のご協力を引き続きお願いします。

睡眠、足りている？

朝、スッキリ起きていますか？ 「ようし、今日も一日、元気で頑張ろう」と思っていますか？



元気に朝を迎えるには、たっぷり眠ることが大切です。しかし、日本人は睡眠時間が足りていないという状況が数々の研究から明らかになっています。

といって、「休みの日に『寝だめ』すれば、大丈夫」と考えるのは、ダメ！ 人間は「寝だめ」できないからです。実際、休日になかなか起きられない人は、「睡眠負債（＝借金）を抱えているから」という研究者もいます。

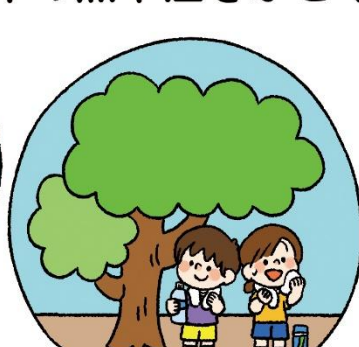
「借金」がいつまでも続くなて、イヤですよ。今こそ、自分の睡眠について見直すチャンスです！

暑さ本番！

運動中の熱中症をふせぐには



水分・塩分補給



休憩



思いやり

プラス one !



手のひら冷却 10～15℃
体温を調節する機能がある手のひらを冷却することで熱中症予防になる

第1回学校保健委員会開催しました

6月10日（水）に学校歯科医 江森 崇先生より「むし歯と歯の外傷」について講話をいただきました。



☆むし歯

- ・ミュータンス菌が付着して歯を溶かす病気。痛みや歯並びの乱れ、口臭の原因となる。
- ・甘い物を食べたり飲んだりして、すぐにおし歯になるわけではない。
- ・学童期は歯の結晶が十分に固まっていないため、おし歯になりやすい。

★むし歯にならないために

- ・おやつは決まった時間で食べましょう。
- ・歯みがき粉を使いましょう。（フッ素が入っているため）
- ・プラークをしっかりと除去しましょう。
- ・歯は一度削ると戻らないので、むし歯にならないように！



★歯の外傷

歯がかけた場合や抜けた場合

抜けたりかけたりした歯を付けられることもある為、歯を持って歯科医院を受診しましょう。

その際、保存液や口を付けていない牛乳に入れて持っていく。

★江森先生に質問コーナー

Q 歯並びが悪くなってきたが、いつ矯正を始めたらいいか

→乳歯と永久歯が両方ある時期では、6歳臼歯が出ていて、2番目の前歯が生えてきたとき。永久歯が生えそろう時期以降は何歳からでも可能。

Q 歯科健診で反対咬合と診断され、矯正が必要か知りたい

→反対咬合でも機能的には問題ない。しかし、8020運動において反対咬合の人は少ない為、歯が長持ちしがたいと言える。

Q 下の前歯が抜ける前に後ろから生えてしまった

→次に生えてくる永久歯が正しい歯の位置から生えられない為、残っている乳歯は早めに抜くことをお勧めする。

★参加者の皆様に聞いた おうちでの歯みがきの工夫

- ・歯みがきがはかどらない時は、おし歯の画像を見せ説明するとしっかりみがく。
- ・「じいじのようになるよ～」と歯があまりない祖父の話をするともみがく。
- ・歯ブラシの毛先をこまめに確認し交換している。また週に一度は仕上げみがきしている。
- ・まず自分でみがき、その後仕上げみがきをしている。

ご参加ありがとうございました！