

ほけんだより



札幌市立東白石小学校

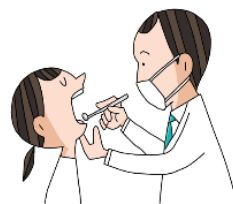
No.4

令和7年(2025年)7月4日

6月下旬から気温が高くなり、暑さ対策をしている子どもたちが増えてきました。ご家庭でのお声掛けや対応をしていただきありがとうございます。保健室の保冷剤は、けがの手当てで使用しています。体を触って熱さを感じる場合は、保冷剤を貸し出すこともあります。水道水で腕を濡らすなど、自分でできる手当てをするように声をかけています。

歯を大切にしましょう

歯科検診が終わり、結果のお知らせを配付しました。学校での健康診断はスクリーニング検査といって、疑いを見つけるための検査です。結果のお知らせを受診のきっかけとしていただきたいと思います。また、お知らせをもらわなかった人は、今の口腔の状態を保てるように、これからも丁寧な歯みがきと歯を大切にする生活を続けましょう。



学校歯科医の佐藤英樹先生から、検診中に一人ずつ声をかけてもらっていました。「言うことなし!」「歯みがきがしっかりできているね。」と褒められている子どもがたくさんいました。また、低学年にむし歯の疑いが多く見られる傾向があることを教えていただきました。歯磨きだけではなく、自分の生活の仕方について振り返り、歯を大切にしましょう。

6年生 歯みがき大会

「全国小学生歯みがき大会」という保健指導を実施しました。歯と口の健康について学び、その健康を維持する方法を知り、生活の中で実践していくためのDVD教材を用いた保健指導です。



DVDでは、「歯肉炎」「歯垢（プラーク）」「歯ブラシで歯垢はどのくらい落とせるのか」「歯磨きのポイント」について学びました。

歯みがきは、歯をむし歯から守るためだけでなく、歯ぐきを守るためでもあることを知り、きちんと歯みがきができていないと、歯ぐきの病気『歯肉炎』になることを学びました。全国の調査の結果、約4割の子どもたちが歯肉炎になっていることを見て、歯肉炎は他人事ではないことを実感している様子でした。

歯肉炎の原因は、口の中のネバネバ『歯垢（プラーク）』です。歯垢は細菌の塊であり、歯みがきがきちんとできていないこと、甘いものをだらだら食べていること、夜遅くまで起きて飲んだり食べたりすることなど、不規則な生活が関係していることを学びました。



歯みがきの大切な3つの基本は、「歯ブラシの毛先を歯の面にきちんと当てる」「小さく動かしてみがく」「軽い力でみがく」です。この3つを意識して毎日続けましょう。ただ、歯ブラシでは、どんなに丁寧にやっても歯と歯の隙間の歯垢は6割しか取れません。そのためにデンタルフロスを使います。生活習慣にも気を付けて、自分の歯を大切にしましょう。



子どもたちに感想を聞くと、「歯垢の動画を見て、歯医者に行きたくなくなった。」「改めて歯みがきの大切さを実感した。」「デンタルフロスも使うようにしたい。」などを発表してくれました。今日の学習を忘れずに過ごしていきましょう。

水分・睡眠・運動を しっかりとしましょう

その 〇〇 不足 熱中症の 危険あり!



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが かわ まえ の 外 に行くと き すぐ 前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく動かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

覚えておこう 水分補給のコツ

