



# 保健だより

香川県立聾学校 保健室



6月は雨の季節。温度・湿度ともに高く、天候が変わりやすいこの季節は体調を崩しやすい時期です。気温や湿度が高くなると、熱中症の危険性も高くなります。こまめに水分を補給して、元気に過ごしましょう。

## 水泳学習がはじまります！

6月中旬から水泳学習がはじまります。下の約束を守って楽しく元気に水泳学習をしましょう。  
なお、健康診断で「お知らせ」をもらった人は早めに受診してください。

※ 主治医の先生から水泳学習を禁止されている幼児児童生徒（心臓・腎臓疾患、中耳炎等）や水泳学習を実施する上で注意することがある場合は、学級担任に必ずお知らせください。

### 家では・・・

- \* 早く寝る。
- \* 朝ごはんをしっかり食べる。
- \* 手足のつめを切っておく。
- \* 耳そうじをしておく。

### プールでは・・・

- \* プールサイドを走らない。
- \* ふざけない。
- \* 気分が悪くなった時はすぐに先生に知らせる。

### プールに入る前・・・

- \* 準備体操をしっかりと
- \* シャワーをていねいに

### プールから出たとき・・・

- \* シャワーをていねいに。
- \* 目をやさしく、ていねいに洗いましょう。

○ご家庭での朝の健康観察もよろしくお願いいたします。

- 熱はありませんか？
- 目やにや充血はありませんか？
- 下痢や吐き気はありませんか？
- 発疹は出ていませんか？
- 咳や鼻水は出ていませんか？喉の痛みはないですか？
- 睡眠や朝ごはんは十分にとれていますか？

### 麻疹（はしか）について

沖縄県などで麻疹（はしか）の患者が発生しています。

母子手帳等で予防接種歴・り患歴等をご確認ください（未接種・未り患の場合は主治医の先生にご相談ください）。

**麻疹（はしか）の症状**：発熱、咳、鼻水、結膜充血等の症状が数日続きます。口の中に白い粘膜疹（コプリック斑）がみられることもあります。一旦熱が下がったようにみえますが、またすぐに高熱が出て赤い発疹が出始め全身に広がります。

（肺炎・中耳炎などを合併することがあり、まれに脳炎を合併することもあります。）

**潜伏期間**：10～12日（最大21日）

# だい かいぜんこくしょうがくせい は たいかい さんか 第75回全国小学生歯みがき大会に参加にしました！

今年度も小学部4・5・6年生が全国小学生歯みがき大会に参加しました。全国小学生歯みがき大会は、全国及びアジアの小学生と一緒に歯みがきについて勉強する大会で（以前はインターネット配信でしたが昨年度からDVDによる学習に変わりました）、小学部は今年で7回目の参加です！



今回は「第一大臼歯のヒミツ」について学びました。

ライオン歯科衛生研究所

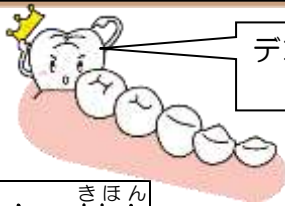
検索

## は 歯みがき大会の復習

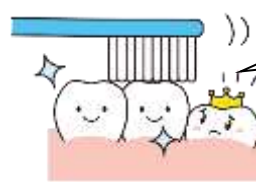
☆子どもの歯の名前は乳歯、おとなの歯の名前は永久歯といいます。

☆第一大臼歯は前から6番目の歯（永久歯）で歯の王様！（かむ力が強い）

☆第一大臼歯はむし歯になりやすい（デコボコしている。はえ始めは背が低いので歯ブラシが当たりにくい。）



デコボコしている。



はえ始めは背が低い。

## は 歯みがきの基本

\*歯ブラシを歯の面にきちんと当てる  
（毛先を歯と歯ぐきのさかい目に当てます。）

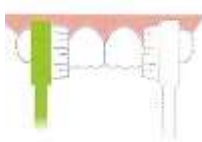
\*小さく動かす  
（1～2本の歯を自安に歯ブラシを小さく動かします。20回ずつくらい。）

\*軽い力でみがく  
（150～200gの軽い力でみがきます。）



## くふう は 工夫した歯のみがき方

\*デコボコ歯並びは



歯ブラシを縦に当てて、1本ずついねいにみがきましょう。

\*背の低い歯は



歯ブラシをななめ横から入れて細かく動かしてみがきましょう。

## がっこうしかいきたせんせい 学校歯科医木田先生より

歯科検診のときにみなさんの口の中を見せていただきました。

歯の表面はきれいで、歯みがきを毎日がんばっている様子が伝わってきましたが、前歯（上と下）の歯と歯ぐきのさかい目に歯ブラシがうまく当たっていない人がたくさんいました。

唇があって見えにくいところですので、歯ブラシを持っていない方の手で唇をめくってみがきましょう。



唇をめくってみがきましょう。