

のびのび

朝晩と昼の気温差が大きくなってきました。気温に合わせて、長袖を着たり脱いだり調整をしましょう。
また、日暮れが早くなってきたので、自転車での下校時は、早めにライトをつけるようこころがけましょう。
高等部は、現場実習が始まりますね。体調に気をつけて、毎日の実習をがんばりましょう。

夏休み 歯みがきチェック票を実施して

夏休みの歯みがきチェックにご協力いただき、ありがとうございました。

<歯みがき回数>

小学部 1回—2名 2回—6名 3回—7名

中学部 1回—3名 2回—4名 3回—4名

高等部 1回—8名 2回—20名 3回—13名

必ずしも3回みがけなくてもよいので、夜はいいにみがくことが大切です。

むし歯は夜作られやすいので、夜はいいにみがきましょう。

<感想より>

- ・声掛けしないとみがかない→歯ブラシを見せたり、親のみがいている姿を見せてみましょう。
- ・中に引っ込んだ歯がみがきにくい→歯ブラシを縦にして当ててみましょう。
- ・歯ぐきから血が出る→歯肉炎の可能性があります。歯と歯ぐきの間もやさしくみがきましょう。
- ・うがいのできないので、うがい不要の歯みがき剤を使用している。
→フッ素が入っていて、むし歯予防や歯質強化になりますね。
- ・長い時間みがけない→時間が分かる工夫をしましょう。3分タイマーの活用もよいでしょう。
- ・仕上げみがきを嫌がる→10カウントするなど、時間の見通しを持たせてみましょう。
- ・奥歯がうまくみがけない→小さい歯ブラシも使用してみましょう。
- ・力が入り過ぎる→強すぎると歯ぐきを傷つけてしまいます。歯ブラシの毛先が広がり過ぎない程度の力加減をしてみましょう。難しい場合は、仕上げみがきでフォローしてみましょう。
- ・歯医者が苦手→保健室で練習できますので、お知らせください。
- ・みがき方がおおざっぱ、カーブの所を忘れがち
→歯を1本ずつみがくつもりでやってみましょう。



結核予防週間でした 9月24～30日

- ・結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。
- ・世界の死亡原因のトップ10に入っています。日本は、中蔓延国です。
- ・タンの絡む咳が2週間以上続いたり、微熱・体のだるさが2週間以上続いた場合は、一度受診してみましよう。
- ・日本で1年間の新登録患者数は、約16,800人、死亡者数が2,300人です。
(65歳以上の方が7割。外国生まれの患者が、若年層で増えている)
- ・赤ちゃんの頃にBCG予防接種している人が、ほとんどだと思いますが、免疫が薄れてきます。
- ・潜伏期間は、6か月～2年です。免疫力が勝つと、一生発病しないこともあります。
- ・結核と診断されたら、6～9か月間、毎日服薬すれば治療できます。

