

元気のたね

高森中央小学校 保健室

令和6年6月19日 No. 6

文責：内野



目のかゆみ・痛みがある人が増えてきています

眼科検診の結果、アレルギー性結膜炎の人は症状が軽い人も含めて80名でした。多くの方は定期的に通院してしています。通院中の方はお医者さんの指示に沿って点眼など続けてください。症状が強い人には受診を勧めるお知らせを出しています。早めに受診しましょう。

目をつまみましょう：目はこすりません。目に前髪がかからないように工夫してみましょう。

*** 歯科検診結果 ***



むし歯がなかった人
105名

むし歯があった人
60名



歯垢が付いていた人：44名

歯肉炎で受診した方がよい人：53名



歯磨きは歯と口の健康を守るためにもとても大切です。

むし歯の治療が必要な人を対象に、保健室で歯磨き教室をします。

自分の歯に合った上手な歯の磨き方を見つけていきましょう。

6月20日（木）耳鼻科検診があります

対象：1年生・4年生、昨年耳鼻科検診を受けていない人（個別にお知らせします）

場所：保健室

時間：15時15分～16時00分

気をつけること

①鼻水が出る人は鼻をかんでおきます。

②耳が見えるように髪を結んでおきます。

③名前を呼ばれたら、上靴マークに合わせて左を向いて立ちます。

右耳 → 左耳 → 鼻 → のどの順番です。



④「ありがとうございました。」と言って教室に戻ります。



むし歯になりやすい人

はなら わる 歯並びが悪かったり、は しつ よわ 歯の質が弱かったりして、もともと ば ひと 元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- 歯みがきをしていない、十分ではない
- 甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液が
たくさん出ます。
- 口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



クイズ

むし歯になる動物は？

- 1 人間
- 2 ソウ
- 3 ライオン



…答えは ①

人間と野生のゾウ・ライオンの大きな違いは食べ物。私たちの身の回りには、お菓子やジュースなど甘い（糖分が含まれる）食べ物がたくさんあります。糖分はお米やパン、麺類などにも含まれます。一方、野生のゾウやライオンが食べるものは、糖分がほとんど含まれていない草や肉。お菓子も食べませんね。

むし歯は、口の中にあるミュータンス菌が食べ物の糖分をエサに酸を作り出し、歯を溶かしてしまう病気。

だから、むし歯になるのは人間だけなのです。



食べた後は歯みがきをして、糖分（食カス）をしっかりと取り除きましょう。

～むし歯と鼻炎～

子どもの頃に疑問に思っていたことがあります。「私にはむし歯があるのに、姉はむし歯がない。」きょうだいでも体質が違うことはありますが、同じような生活なのになんでだろうと思っていました。私と姉で大きく違った事は2つ。一つ目は、私が梅干し大好きでしょっちゅう食べていたこと。（酸蝕症になりやすい口の中になっていたと大反省）

そして二つ目はひどい鼻炎持ちで常に口呼吸だったこと。小学6年の時は肥厚性鼻炎で肥大した部分を切除するために入院したこともあります。今はアレルギーを避ければ鼻炎にもならず快適に過ごせますが、鼻炎も辛いですね。

鼻炎を持っているは口呼吸になりやすいので、ぜひ鼻炎の治療も続けてくださいね。



素敵な会話

保健室にいると廊下の声がよく聞こえます。先日、休み時間に教室移動で走っていた友達に「廊下は歩くものですよ」と、やわらかな口調でやさしくお話しているお友達の声が聞こえました。見てみると、走っていたお友達も「廊下は歩くもの？歩くものかあ」と良い表情で立ち止まり、それから一緒に歩いていきました。相手を大切にする。そんな気持ちが伝わってくる素敵な光景でした。

【伝えたい人に、伝えたいことがしっかりと伝わるお話し仕方】学校はたくさんの方がいるからこそ、相手を大切にするお話し仕方学ぶことができますね。