

ほけんだより

No.4

令和7年6月2日
大田小学校 保健室
文責：渡部 幸江

若葉の緑がいっそうこく、きれいに輝きを増してきました。いよいよ6月です。この時期は、雨の日が多く、ジメジメしてむし暑くなり、体調をくずしやすくなります。栄養と睡眠を十分にとるなどして、生活のリズムをしっかり保ちましょう。



6月の予定

- ★ 3日（火） 尿検査 （20日（金）尿2次検査）
- ★ 6日（金） 歯の健康教室（1年生・5年生）
- ★ 11日（水）～19日（木） 歯みがき指導・歯ブラシチェック
- ★ 16日（月）～20日（金）「朝食について見直そう週間運動」

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



明日（3日）は、尿検査です！

尿のとり方

朝起きて一番のおしっこをとります
最初に少し出してから、途中の尿を容器にとってください



忘れそうだからと前日におしっこをとってはダメ。
注意 → 正しく検査できないことがあります

尿検査では何がわかるの？



尿検査は他の健康診断と比べて何を調べているのかわかりにくいと思いますが、とても大事なことがわかります。それは「腎臓に異常がないかどうか」です。腎臓の主な働きは、おしっこを作ることです。そのとき体に必要なものは吸収し、必要ないものはおしっことして体の外に出しています。尿検査で、本当ならおしっこの中にははずの物質が見つかったら腎臓の病気の可能性があります。腎臓の病気は自分で病気だと感じるような変化が少ないので、わかったときには病気がかなり進行していることが多いです。そこで腎臓の病気を早く見つけ、早く治療を始めるために尿検査をしています。検査の朝は、おしっこを取り忘れないように注意してくださいね。



保護者の方へ

5月13日に、今年度の「歯科検診」が終了しました。学校歯科医の小森谷先生から、「歯肉炎」（特に永久歯の前歯）に罹患している児童が多いというお話がありました。歯肉炎は、歯ぐきに炎症が起こっている状態です。歯肉炎は大人の病気というイメージがありますが、子どもたちにも増えています。

先日、お子さんの歯科検診の結果をお知らせしましたが、むし歯や歯肉炎があつて治療が必要なお子さんは、早めに歯科医院での治療をお願いします。

小学校に入学する頃から、乳歯が抜け始め、永久歯が生えてきます。この時期の口の中は、乳歯と永久歯が入り交じり、デコボコして複雑です。歯ブラシの毛先が届きにくく、むし歯になりやすい状態にあります。学校では給食後の歯みがきを行っていますが、ご家庭でも、正しい歯のみがき方を教えたり、仕上げみがきをしたりして、お子さんの歯の健康を守ってくださるようお願いいたします。





一人ひとりに合う みがき方があります

▶ 小学生の頃の歯の特徴とみがき方のコツ

6～12歳頃までの、乳歯から永久歯へ生え変わる時期を混合歯列期といいます。

基本のみがき方は、

- ① えんぴつ持ちで
- ② 歯ブラシを歯に直角に当て
- ③ 1、2本ずつ細かくみがきます。



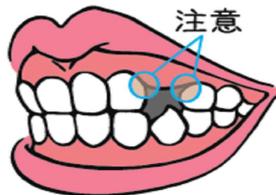
① 抜けそうでグラグラの乳歯

歯ブラシの毛先を当て軽い力で他の歯と分けてみがくのがポイント



② 乳歯が抜けて歯がない

汚れが付きやすいところ毛先の向きや角度を合わせてみがきます



③ 生えはじめの背が低い歯

かむ面に歯ブラシが届かない口の横から歯ブラシを入れる「つっこみみがき」で



①～③は、大人でもみがきにくいところです。

小学生の保護者の方へ

低学年では

1日1回は保護者の方の仕上げみがきをおすすめします。デンタルフロスなどを併用できるとよりよいです。

中学年では

ある程度は自分でみがけるようになりますが、歯並びの個人差も大きく、みがき残しが目立ちます。鏡を見ながら、歯の生え方に合わせてみがくことを意識するとよいです。家庭でも定期的に染め出し液を利用するのもおすすめです。保護者の方の仕上げみがきはできるだけ続けてください。



高学年では

一人で上手にみがけるようになっていけば自己管理でもよいです。保護者が確認できない分、定期的に歯科医院でチェックしてもらえると安心です。

むし歯を予防するためには



おやつは時間と量を決めて食べる



よくかんで食べる



あまいものばかり飲まない



食後に歯みがきをする