

6 ほけんだより

八代小学校
令和3年6月
保健室

梅雨に美しく彩を添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青色、アルカリ性だと赤色になるのだそうですよ。今度見かけたら、ちょっと注目してみましょう。ゆううつな雨の日も、楽しみを作ると心晴れやかに過ごせるかもしれませんね。



学校では毎年、4月から6月にかけて発育測定や歯科健診をはじめとした定期健康診断を実施しています。保護者の皆様には、各種の問診票や調査票の速やかなご提出にご協力いただきありがとうございます。

各健診結果のお知らせはその都度お渡ししておりますが、所見のあったお子様は速やかに医療機関への受診をお願いいたします。また、その結果を学校にお知らせいただきますよう併せてお願いいたします。

健診後に、学校医・学校歯科医の先生から頂いたコメントをご紹介します。

学校歯科医 苦瀬信夫 先生

今年度は口腔状態がキレイな子がとても多いです。歯肉に炎症がある子もほとんど見られませんでした。

ただ、一人で複数本のむし歯を持っている子がいたのが気になりました。今あるむし歯を治療しても、生活習慣を変えないとまた来年度の健診の時には同じような状態になってしまう可能性が高いです。複数本のむし歯を持っている子は、



歯のみがき方だけでなく、食事や間食の内容を見直す必要があります。

学校医 秋谷和仁 先生

姿勢が悪い子が増えた気がします。後ろ向きで座って背骨を診るのですが、姿勢が悪く、猫背の子が多かったです。コロナの影響により自宅で過ごす時間が増えて、悪い姿勢でテレビやゲームを長時間することで、肩こりや頭痛を訴える子どもが増えています。姿勢が悪いと内臓にも影響し、消化不良を起こしたり、寝つきが悪くなったりします。普段の姿勢にも気をつけることと、適度なストレッチを心がけましょう。



6月はむし歯予防月間です

八代小では6月のむし歯予防月間に合わせて、むし歯予防啓発のために歯や口の健康に関するキャラクターや標語・ポスターの募集をしました(入賞者は来月号で紹介します)。また、今後は保健給食委員会による「歯みがき集会」や各学年での歯科指導を計画しています。

本校はむし歯の保有率がとても低く、口腔環境はとても優れた児童が多い学校です。子どもたちが一生健康で生活するためにも、今後とも歯科保健活動に対するご理解とご協力をお願いいたします。



かみ合わせを大切に



からだの一方に負担をかける習慣を、長い期間続けていると、歯のかみ合わせに影響する可能性があります。かみ合わせのズレが全身の様々な症状となって現れる場合も…

<p>左右どちらか同じ側の歯で噛むことが多い</p>	<p>よく、ほおづえをつく</p>	<p>よく、足を組んで座る</p>	<p>うつ伏せが多い。</p>
----------------------------	-------------------	-------------------	-----------------



こんなクセが 不調の原因かも



<p>よく頭が痛くなる</p>	<p>疲れが取れない</p>	<p>肩こりがひどい</p>	<p>顔のバランスが左右で違う</p>
<p>歯ぎしりをする</p>	<p>歯ぐきが腫れやすい</p>	<p>むし歯を治療した後や、歯周病で歯の高さが変わっているときにもかみ合わせがずれることがあります。気になるときは歯科医に相談するといいですね。</p>	

