

# けんこういちばん

6月号!

令和2年 6月1日

NO.2

東江小学校 ほけん室

あなたは  
きちんとみがけてる?

6月4日は  
むし歯予防デー

★ えいせいしゅうかん  
歯の衛生週間

政府の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとされています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

**歯みがきは食後3分以内が効果的!**

むし歯ができやすいのは食後5~20分。

食べたらずぐみがく

学校でもみがこうね。

**歯ブラシはきれい!?**

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

**歯の1本1本をていねいにみがこう!**

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本でていねいにみがこう。

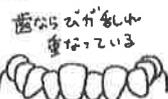
1か所を10回くらいみがくといよ

## 不正咬合について

★新型コロナウイルスの感染予防のため、歯科検診が2学期に延期になりました! 例年なら健診後に受診をお勧めしていますが、むし歯がある場合は結果を待たずに早めに治療を始めてください。

### 不正咬合の種類

#### 叢生(乱ぐい歯)



歯ならびが乱しく重なっている

歯ならびが不揃いになっている状態。あごの歯の大きさのバランスが悪いためにある。

不正咬合とは、歯が正しくかみ合っていない状態で、いろいろな種類があります。

#### 上顎前突(出っ歯)

上前歯が出っ歯ている。



上の前歯が下の前歯より7-8mm以上前方へ出ている状態

#### 下顎前突(受け口)



下の前歯が上歯より前に出ている状態。

#### 交差咬合



上下を咬み合わせたとき、奥歯が反対に咬み合う状態。

#### 開咬



咬み合わせたとき前歯の咬み合せにすき間がある状態

～ 治療の必要性や時期などについて、歯科医とご相談することをお勧めします。～

## 健康診断のお知らせ

※聴力検査・耳鼻科検診は7月で調整中

※歯科検診・内科健診は2学期で調整中

### ★ぎょう虫検査(1・2・3年)尿検査 (全学年)

6月29日(月) 30日(火)

※2日間、採卵して提出してください。

### ★視力検査(全学年)

7月1日(水)

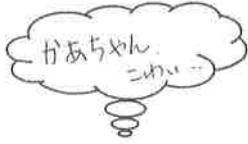
※メガネを使用している人は、持ってきてください。



# 登校前の健康観察

保護者のみなさまへ

をよろしくお願いします♡



臨時休業が明け、登校が再開しました。新しい環境になれるまで、緊張や不安で体調をくずしたり、不定愁訴（下記参照）を訴える児童が多くなります。また、具合が悪くても気がつかなかったり、「朝からへんだったけど……」と無理をして登校する児童もいます。また、言葉で表現できないこともよくあります。

朝、お子さんの様子が“あれっ？いつもとちがうなあ”と何となく感じることはありませんか？ 少しくらいの体調不良の場合は頑張って登校してほしいのですが、現在、新型コロナウイルスの流行が続いていますので、登校前の健康観察をしっかりと行って、体調不良の場合は自宅療養をお願いいたします。

“もしかして、登校しぶり？”“登校させて良いかわからない…”など、気になることがありましたら、ぜひご相談ください。

・夜ふかししていない？

・よく眠れた？

・気持ち良く起きた？

・毎日楽しくすごしてる？

・友達と仲良くできる？

元気がない

・「カ」を聞いてないか？  
(キズやぶいなど)

・目の充血・かゆみ

食欲がない

・皮膚の発疹

・朝食は食べた？

・下痢・便秘はたかい？

※下痢の気味の児童は7割以上

「頭がいたい」

・発熱していないか？

・鼻水(鼻水)鼻づまり

・咳、のどの痛み・かゆみ

「行きたくない」

・心配事はないか？

(勉強、友、塾、部活動…)

ぼんやりしている

・おしこは良く出てる？

・おしこする時  
痛みなどはたかい？

顔色が悪い、

むくんでいる

## ★ 不定愁訴について

頭痛や腹痛、倦怠感、めまい、食欲不振など、身体には特に異常はないのに感じる様々な体調不良の症状を「不定愁訴」と呼びます。“病は気から”といわれているように、極度の緊張やストレス、疲労などからくる自律神経の乱れが原因です。

保健室にくる子どもたちの訴えも、この不定愁訴が一番多いです。特に子どもたちは、体調不良の原因に気がつかないことが多いので、こんな症状が現れたら、まずは、じっくりお子さんとじっくりお話をすることが大切です。そして、栄養たっぷりの食事と睡眠を十分とるようにしましょう。

スクールカウンセラー：知念敦子先生(火曜日)・与那覇 通先生(木曜日)に来校予定です。

日程や時間など詳細についてはお問合せください。