



令和7年5月31日
中央区立日本橋小学校
養護教諭 中島 夏妃

【6月の保健目標】

歯を大切にしましょう



曇りや雨が続き、梅雨入りが近づいてきました。蒸し蒸し、じりじりと暑い夏もうすぐです。御家庭でも、水分補給や休養はしっかりととっていただき、暑さに強い体作りしていきましょう。

★熱中症の予防に向けて取り組んでいます★

日本橋小学校では熱中症の予防として以下のことに取り組んでいます。

- 定期的に熱中症指数計を使用し、WBGT 値を計測して職員室や昇降口に掲示しています。
- 校庭にミストを設置し、気化熱を利用し涼感スポットをつくっています。
- 体育や外遊び、校外学習時にはこまめに水分補給を促しています。
- 外での活動時は、帽子の着用を指導しています。



♥水筒を御用意ください♥

体育（プールを含む）や外遊びでは高温下で運動を行うこともあります。水道もありますが、冷たい飲み物の入った水筒の方が児童は飲みやすく水分補給が進むようです。中身はお茶、または水でお願いします。氷を十分に入れてくることで、水道水をつぎ足しても冷たい水が飲むことができます。

校外学習では、探検ボードなどを手に持つことがあります。肩掛け水筒を学校では推奨しています。また、お子様の活動量にあった水筒のサイズを御用意ください。

プールの が始まります

いよいよ日本橋小学校のマイスクールスポーツ「水泳」が始まります。昨年度よりプールカードを廃止しております。御家庭での健康観察を行い、入水の可否を御家庭で御判断ください。室内温水プールで、天候に左右されず実施できる反面、プールサイドが非常に高温・多湿となっております。私自身、監督や見学でプールサイドに立っているだけでも、汗が滝のように出てきます。体調が万全でない場合は、当日の欠席や遅刻・早退も御検討ください。

★朝の健康観察のポイント★

- ①熱はないですか？ 顔色はどうですか？
- ②目・耳・鼻に感染症はありませんか？ 鼻水や目やには出ていませんか？
- ③睡眠はしっかりとれましたか？ 機嫌は悪くないですか？

★前日までに持ち物の確認・爪切りを済ませておきましょう。

足指の爪切りも忘れずに！
持ち物の記名も確認してください。



6月4日～10日は



6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です

今年度より、小伝馬町の「かとう歯科クリニック」院長の加藤弘文先生が学校歯科医を担当していただきます。

5月の検診では、日本橋小の児童は、「むし歯」が非常に少なかったです。御家庭での歯科衛生管理が行き届いていることが分かりました。一方で「磨き残し（歯垢付着がみられる）」のある児童は1～2割程度いました。また、検診中にも加藤先生が歯間に詰まった食べかすを歯ブラシでとっていただいた児童もいました。

これらの原因は、高学年になるとお子様だけで歯磨きを完了していることが原因と考えられます。そのため、**高学年児童でも、磨き残しがないかを保護者が実際に口腔内を覗きチェックする必要があります。**歯垢が付着した状態を放置するとむし歯になるだけでなく、歯肉炎も引き起こします。実際に歯肉の状態が「軽度の歯肉炎」と診断された高学年児童もいます。

割合	1年	2年	3年	4年	5年	6年
歯垢付着軽度	8.8%(7人)	12.7%(12人)	12.5%(8人)	13.4%(12人)	11.6%(8人)	11.7%(9人)
歯垢付着多量	(0人)	3.2%(3人)	6.3%(4人)	10.1%(9人)	10.1%(7人)	6.5%(5人)

また、顎が小さく「**歯列が心配な児童**」も昨年に引き続き多く見られました。学校歯科医の加藤先生も、「学童期はまだ乳歯と永久歯の交換の時期であるため、『経過観察が必要な時期』であるため、**かかりつけ医と相談していくことが大切**」とのことでした。

現代の食生活では、しっかりと噛むことが減っているため、現代の子供は顎が小さくなっているようです。**顎の成長発達を促すためには、意識して「噛む」**必要があると言えるでしょう。例えば、日本橋小学校の給食では、月に1回「**かみかみメニューの日**」を実施しています。いつもより大きく切った根菜やこんにやくなどを使ったメニュー、玄米や麦ご飯など自然と噛む回数が増える献立を毎月提供しています。「よく噛む」と唾液も増え、よりむし歯になりにくく、歯垢が付着しにくい状態にもなります。是非、いつものメニューに一工夫加えて、御家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか？！



★中央区では一口30回噛む「噛みんぐ30」運動を推進しています！レシピ集↓
<https://www.city.chuo.lg.jp/documents/3301/zentai.pdf>



6月の予定

月	日	曜日	検診・行事	対象学年	備考
6	12	木	眼科検診	全校児童	8時40分開始 <u>目に髪がかからない髪型をお願いします。</u>
	27	金	よい歯の集会	全校児童	保健委員会がよい歯のクイズをします。

健診も残すところあと1つです。
御協力ありがとうございました。