

けんこうわんだふる

2023年6月
松戸市立梨香台小学校
保健室



もうじき梅雨入りとなり、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。体が気候に慣れていないため、体調を崩しているお子さんがいます。とくに、のどを痛め、咳をしたり、扁桃腺がはれたりしているお子さんが見られます。また、この数年間のマスク生活で鼻呼吸ではなく、口呼吸になっていることもあります。そうすると、のどを痛めやすいです。お子さんの呼吸を観察してみてください。

保健目標

- * 歯を大切にしよう!
- * 梅雨時の健康に注意しよう!



5月に歯科検診が終わり、歯医者さんからの「相談・治療済み証」が毎日保健室に届けられています。早速、受診をしていただきありがとうございます。ここ数年は、コロナ禍でむし歯が「ある・ない」が中心の検診でした。しかし、今回はじっくりと時間をとり、ひとつひとつ丁寧に見ていただくことができました。検診後に感じたことは、1・2年生のむし歯が比較的少ないのですが、それ以上になると指摘が多くありました。お子さんが大きくなると、歯の仕上げ磨きをついつい怠りがちになってしまいます。

しかし、「歯みがきができる」と、「歯垢をとる」ことは異なります。手先の運動能力が十分発達していない子どもには、思った通りに歯ブラシを動かすことはとても難しいものです。そのため小学生でも保護者の「仕上げ磨き」が必要です。高学年も時々でいいのでチェックをしてください。



口の中の豆知識ご存知でしたか？

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯の原因になる「ミュータンス菌」は存在しません。生活していくなかで、親や兄弟が使った箸やスプーンで食べたり、かわいさあまって赤ちゃんの口にキスしてしまったりというような行為で、唾液の中にあつた「ミュータンス菌」がうつるのです。近くに赤ちゃんがいたら気をつけましょう。

口呼吸

デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも口がちよっと開いている…そんな人は口呼吸がクセになっているかもしれません。



口呼吸をしていると

- 口の中が乾燥してだ液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。



水泳学習がはじまります！！

水泳は全身を使うスポーツです。体育よりもエネルギーを使います。必ず、朝の健康観察をして、朝食もとりましょう。

また、ケガをして絆創膏などをしている場合は入ることができません。ケガの確認をお願いします。場合により、見学をしてもらうこともあるかもしれません。ご了承ください。

