



令和6年11月8日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 佐藤 真澄
養護 教諭

～おうちの方と一緒に読みましょう～

朝晩、めっきり冷え込むようになりました。豊ヶ丘小学校では、マイコプラズマ感染症による欠席者が、先月より数名出ていたり、今週に入り各学年で3～5人の欠席者がいたりする状態が続いています。体調管理が難しい季節です。屋外から屋内に入る時や、何かを食べたり飲んだりする前後、トイレに行った後は、必ず手洗いをするようにして、風邪などひかないように気を付けてください。学校内でも、給食配膳前の教室換気や、手洗い・うがい、前向きで静かに喫食等と呼びかけて、感染拡大防止に努めています。

11月は、「いい姿勢の日(1日)」「いい歯の日(8日)」「いい空気の日(9日)」「いいトイレの日(10日)」「いい皮ふの日(12日)」等「いい日」シリーズがたくさんあります。豊ヶ丘小学校の校舎を見回り、トイレの使用・清掃状況等を確認していると、流し忘れがあったり、トイレトーパーホルダーの中の予備のペーパーが中途半端に使用されていたり、水道の下が濡れていたりすることがあります。「きれいな環境がきれいな心を育む」と言われます。11月7日は、落ち葉拾い集会がありました。一人一人が意識してきれいな豊ヶ丘小学校で生活していきたいですね。

おすれな^ていで！だいじな「手あらいのタイミング」

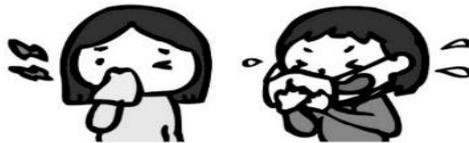
マと 外からきょうしつに入るとき



そうじがおわったあと



はなをかんだあと
せき・くしゃみをおさえたとき



トイレに行^いったあと



きゅうしょくのまえ/あと

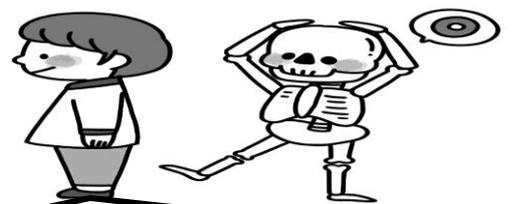


みんな^{つが}で使うものをさわったあと



～11月の保健もくひょう～

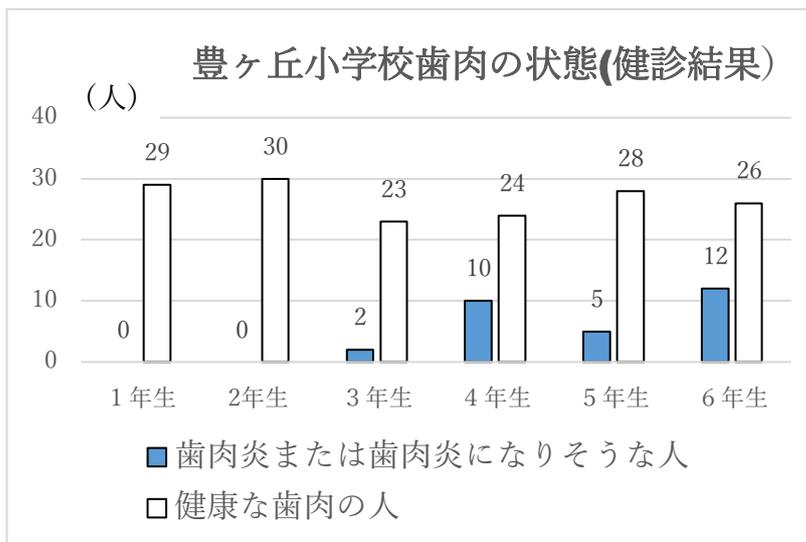
☆☆じょうぶな身体をつくろう☆☆



登下校中、ポケットに手を入れて猫背になっていたり、授業中、ほおづえをついたり、座っている椅子を傾けてバランスを崩してケガをしたりする子がいます。悪い姿勢を続けていると視力が低下したり、肩がこったり、様々な影響がでてきます。「良い姿勢」とは、前から見たときに鼻～おへそ～かかとが一直線になっていることを言います。良い姿勢でいると、体に負担がかからず、健康であることができます。また、見た目もシャキッとします。背筋をピンと伸ばした姿でじょうぶな身体をつくりましょう。

～11月8日は「いい歯の日」～

右のグラフは、今年度の豊ヶ丘小学校歯科健診結果(歯肉の状態)です。全校の歯周病疾患及び要観察者は、約18%でした。「歯周疾患」との健診結果を受けた児童はごく少数ですが、しっかりとしたブラッシングをしないと歯周疾患になりそうだとと思われる児童は、学年が上がるにつれて増える傾向にあり、4・5・6年生は、約3人に1人が「要観察者」という結果でした。「要観察」の状態を放置していると歯周疾患の原因となり、歯周疾患のまま進行させると歯を喪失してしまうことになります。



子どもの頃の歯と口の健康習慣が生涯の歯と口の健康を左右するといわれています。歯や口の健康状態は自分でも観察でき、実践の成果も現れやすく、小学校の低学年から学習できる教材です。子どもたちが、歯に対して関心をもち、自分自身で歯を大事にしたいという目標をつかんでもらえるような歯科指導を、発達段階に応じて行っていきたいです。今年度の豊ヶ丘小計測前の保健指導では、各学年に歯科に関する保健指導をしました。また、多摩市は、1年生にフッ化物塗布の無料実施や、4年生に学校歯科医によるブラッシング指導を実施しています。

歯と口の健康づくりを継続的に指導し、子どもたちが生涯にわたり、歯と口をはじめとした自分の健康管理に目を向けてもらいたいと考えています。

…… 保護者の方へ ～歯の「仕上げみがき」について～ ……

歯の「仕上げみがき」と聞くと、幼児・園児を対象にした取り組みとイメージされる方も多いかと思いますが、しかし実際には、ひとりですみずみまでていねいに歯をみがくことは小学校低学年～中学年頃まで難しいともいわれています。まずお子さんが自分でみがき、その後で「ここはできているね!」「ここはもうちょっとかな～」など、声かけをしながらおうちの方がチェックし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。

子どもたちのむし歯だけでなく、歯肉炎など歯周病の増加、生活習慣との関連等、歯と口のさまざまな課題が明らかになってきています。引き続き、ご家庭での口腔ケアの取り組みについて、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

