

ほけんだよい

No.3

令和8年6月1日
大田小学校 保健室
文責：渡部 幸江

若葉の緑がいっそうこく、きれいに輝きを増してきました。
いよいよ6月です。この時期は、雨の日が多く、ジメジメして
むし暑くなり、体調をくずしやすくなります。栄養と睡眠
を十分にとる等して、生活のリズムをしっかりと保ちましょう。



6月の予定

- ★ 8日（月） 歯の健康教室（1年生・5年生）
- ★ 9日（火） 尿検査 （19日（金）尿2次検査）
- ★ 9日（火）～10日（水）保健委員会による「歯みがき訪問」
- ★ 15日（月）～19日（金）「朝食について見直そう週間運動」

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



9日（火）は、尿検査です！

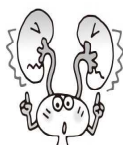
尿検査では何がわかるの？



尿検査は他の健康診断と比べて何を調べているのかわかりにくいと思いますが、とても大事なことがわかります。それは「腎臓に異常がないかどうか」です。

腎臓の主な働きは、おしっこを作ることです。そのとき体に必要なものは吸収し、必要ないものはおしっことして体の外に出しています。尿検査で、本当ならおしっこの中にははずの物質が見つかったら腎臓の病気の可能性があります。腎臓の病気は自分で病気だと感じるような変化が少ないので、わかったときには病気がかなり進行していることが多いです。

そこで腎臓の病気を早く見つけ、早く治療を始めるために尿検査をしています。検査の朝は、おしっこを取り忘れないように注意してくださいね。



尿のとり方

朝起きて一番のおしっこをとります
最初に少し出してから、途中の尿を容器にとってください



忘れそうだからと前日におしっこをとってはダメ。
注意 → 正しく検査できないことがあります



保護者の方へ

5月8日に、今年度の「歯科検診」が終了しました。学校歯科医の小森谷先生から、前歯の歯肉炎（永久歯）に罹患している児童と下顎骨が小さく、歯列不正の児童が多いというお話がありました。歯肉炎は、歯ぐきに炎症が起こっている状態です。歯肉炎は大人の病気というイメージがありますが、子どもたちにも増えています。

先日、お子さんの歯科検診の結果をお知らせしましたが、むし歯や歯肉炎があって治療が必要なお子さんは、早めに歯科医院での治療をお願いします。

小学校に入学する頃から、乳歯が抜け始め、永久歯が生えてきます。この時期の口の中は、乳歯と永久歯が入り交じり、デコボコして複雑です。歯ブラシの毛先が届きにくく、むし歯になりやすい状態にあります。学校では給食後の歯みがきを行っていますが、ご家庭でも、正しい歯のみがき方を教えたり、仕上げみがきをしたりして、お子さんの歯の健康を守ってくださるようお願いいたします。



むし歯を予防するためには・・・



よくかんで食べる



歯みがきの後、
鏡でチェック



歯ブラシは立てて乾かす



食後に歯みがき



寝る前に歯みがき



フロケア

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

かる、ちから
軽い力で、こきざみに
動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを
使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐ
きが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45
度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届き
やすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを
90度にあてていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとで
かき出すようにするといひよ。上の前歯の裏は、
歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

ふ
る
い
歯
ブ
ラ
シ
、
ど
う
し
て
ダ
メ
な
の
？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

