

# ほけんだより



れいわ ねんと かわかみしょうがっこう ほけんしつ  
令和5年度 川上小学校 保健室

6月になり、季節の変わり目で不安定な気候

が続いています。1日の中でも朝晩の気温の差

が大きく、体調を崩しやすくなっています。

上着などで上手に体温調節をするようにしましょう。

6月の健康目標

むし歯を予防しよう

## ◆ 熱中症に気をつけよう ◆

保健室では、軽度の熱中症が疑われる場合、水分（持参の水筒もしくは保健室のOS-1）

を補給し、身体を冷やすなど安静にして様子を見ます。症状が軽減しない場合は、家庭に

連絡をします。重症と判断した場合は、救急対応をします。



日差しがきつくと、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



また、6月から毎日3回、WBGT（暑さ指数）を測定します。結果は保健室の窓に掲示する

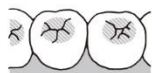
ので、外で遊ぶときには注意しましょう。WBGTが31度以上になると、熱中症の危険が高

いため、外での活動は原則中止となります。

が つ よ っ か と お か は くち けんこうしゅうかん  
 ◆6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です◆



- ☑ 食事の後に歯みがきをしている
- ☑ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ☑ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ☑ みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目

- ☑ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

★保護者の方へ◆**歯列・咬合**について◆

歯科検診の結果、歯列・咬合について受診をお願いすることがあります。歯列・咬合とは、歯並びやかみ合わせのことです。【食べ物を取り込み、食べる】機能、【表情をつくり、話す】機能、【運動を支え、体のバランスをとる】機能などに直接かかわっていて、食生活のみでなく生活の質全体に関係しています。歯列・咬合の不正は、子どもの成長発育段階により、噛む・話す・呼吸する・体のバランスをとるなどの発達に影響が見られる場合があります、学校での学習にも影響が出る場合があります。

歯列・咬合の不正は主に「**反対咬合**」「**上顎前突**」「**歯数異常**」「**開咬**」などがあります。

**反対咬合・上顎前突**

上下の歯のかみ合わせが前後逆になる「**反対咬合**」、上の歯が前方に出ている「**上顎前突**」は、成長発育不全（上顎発育不全・下顎発育不全）を起こしやすくなります。また発育の状況により、歯周病やむし歯のみでなく、嚥下（飲み込み）の時に舌を突き出す癖や口呼吸に関連することもあります。

**歯数異常**



本来生えてくるべき歯数と異なる「**歯数異常**」は、先天性欠損や埋伏歯、過剰歯がある場合が多く、手術による治療が必要な場合、その後に矯正処置が必要な場合もあります。

**開咬**

かみ合わせたときに前歯に上下の隙間ができる「**開咬**」の場合は発音（構音）に問題がおき、サ行やタ行が発音しにくいなどの障害が起こる場合があります。重度の場合は、将来的に矯正治療の検討も必要です。

これらの症状については、お子さんの発達段階や個々の症状の程度により、必要となる対応が異なります。それぞれの状況については、かかりつけの歯科医院等、専門医にご相談いただきますようお願いいたします。