



# すこやかスクール

岡崎市立福岡小学校保健室



5月末に梅雨入りし、雨の日が多いです。この時期は、気温・湿度ともに高く、ジメジメした環境で体調を崩しやすいです。本校でも、気圧の変化や気温差で体調を崩す子が増えています。新年度が始まって約2か月が経ち、疲れも溜まってくる時期かもしれません。雨の日だからこそその楽しみを見つけて、体も心も休めながらのんびり過ごせるといいですね。



こんげつ  
今月のすこやかめあて



は たいせつ  
歯を大切にしよう！

## 1 歯周病について

歯科検診が終わりました。むし歯などがあつた子は早めに歯医者で治療をしましょう。今年の歯科検診で多かったのは「GO」です。「GO」とは歯ではなく、歯ぐきに軽い炎症が起きている状態のことを言います。今回は「歯周病」についてお伝えします。

けんこう  
健康

ししゅうびょう  
歯周病

「GO」だった子は真ん中の状態になりかけています。丁寧に歯みがきをすることで健康な歯ぐきに戻れます。

歯ぐきが引きしまっていて  
ピンク色をしている

歯ぐきが赤くはれている  
歯みがきで血がでる

歯ぐきのはれが大きくなり、歯がグラグラする  
歯を支える骨がボロボロになる

歯ぐきが健康かどうか、歯周病になっているかは以下のように見分けるポイントがあります。自分の歯ぐきを鏡で観察して、健康かどうかチェックしてみましょう！

	けんこう は 健康な歯ぐき	ししゅうびょう は 歯周病の歯ぐき
いろ	ピンク	あか 赤
かたち 形	さんかく 三角	まる 丸くあつい
かたさ	かたい	やわらかい
しゅっけつ 出血	ない	ある

## 2 すこやかクイズ

わたしのこたえ    おうちのひとのこたえ

(1) 次のうち、歯よりもやわらかい物はどれでしょう？

当てはまると思うものをすべて選びましょう♪

①ダイヤモンド    ②鉄    ③金

(2) 歯周病はむし歯のように痛みがあるのでしょうか？

①痛みがある    ②痛みがない

わたしのこたえ    おうちのひとのこたえ



## 6月19日より水泳学習が始まります

### 水泳学習の前

前の日はしっかり寝る



手足の爪を短く切る



朝ご飯をしっかり食べる



健康観察をする

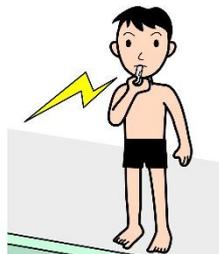


### 水泳学習中

走ったり、ふざけたりしない



先生の指示をよく聞く



体調が悪くなったらすぐに言う



### 【お家の方へ】

#### 水泳学習の参加について

①水泳学習の事前健康調査について、今年度より紙ではなく、QRコード又はURLから入力フォームにアクセスし、回答する形に変更しています。詳細については本日配付した「事前健康調査のお願い」を御確認ください。

②耳鼻科検診、眼科検診、内科検診で未受診の人や検診後にプールに関する項目に○がついている治療カードを受け取った人、心電図検査で二次検診の対象となっている人は、医療機関を受診の上、主治医の許可を得てから水泳学習に参加してください。

#### 「健康観察の記録」カードの廃止について

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行されたことを踏まえ、6月13日（火）より廃止いたします。そのため、6月13日（火）以降、カードに記入して提出していく必要はございません。但し、健康管理のため、今後も御家庭での健康観察は継続していただくようお願いいたします。

## すこやかクイズの答え

(1) ②鉄    ③金

歯は鉄や金よりかたく、体のなかで一番かたい組織だよ！



(2) ②痛みがない

歯周病は痛みがなく、知らないうちに進行していくことから「サイレントキラー」とも呼ばれているよ！

