



入谷小 ほけんだより

入谷小学校 保健室 第3号 令和4年7月7日



6月最終週は異常な暑さでした。連日の猛暑日で、しまっていた、「熱中症計測器」で「暑さ指数=WBGT」をはかり始めました。日ざしがてりつける日中では、外気温が40度近くになる日もありました。その時は、放送で危険を知らせ、外遊びはがまんして、休み時間を教室で過ごす日が多かったです。

そんな中、七夕集会を前に校舎内が工夫をこらしたさまざまなかざりて華やいています。一人ずつ願いを書いたたんざくもあります。懇談会にいらしたときに見られます。楽しみです。保健室の私の願いは「みんなが毎日、元気で登校してこられますように・・・」です。

熱中症とコロナ予防

～～マスクをはずすとき～～

この1か月あまり、新型コロナウイルス感染症に感染する人はぐっとへりました。かわって、心配なのが、『熱中症』です。座間市からのおたよりで何度かお伝えしているように、学校でも、**登下校時・屋外の体育・休み時間はマスクをはずしたら、しゃべらない。**と話しています。ご家庭でも声かけをお願いします。

登下校・体育
休み時間 **でマスクをはずすときは**

しゃべらない



すいぶん

熱中症がおこる可能性 心身の状態



熱中症がおこる可能性 行動や状況



この2枚のスライドは、**熱中症にないやすい体調と状況**をまとめたものです。毎日の生活ではもちろん、出かける際や大事な大会・試合の時など参考にしてください。

歯の衛生に関する
図画・ポスター及び
歯科保健啓発標語
募集！

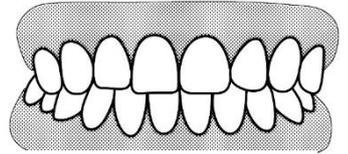


募集期間がみじかかったのに、たくさんの応募ありがとうございました。

「暑い！暑い！」と言いつづけた1週間でしたが、体調を崩す人が続出することなく、過ごせました。毎日の健康観察の成果だと思っています。特に、5年生は林間学校に全員が参加し、保健室にお世話になることなく過ごせたそうです。「早寝早起きは生活の基本」が実感できたのではないのでしょうか。5年生のみんな、すごいです！



歯科検診での歯列・咬合について



6/1, 15日に歯科検診があり、結果を健康手帳でお知らせしました。歯科検診では、『あご』『歯並び』『かみ合わせ』『歯の汚れ』『歯ぐき』そして『歯』の状態をみています。今回、歯並びかみ合わせ異常について、紹介します。

<p>はんたいこうごう 反対咬合（受け口）</p> <p>上の歯が内側に下の歯が外側になったかみ合わせ。正常なかみ合わせと逆になっている。</p>	
<p>じょうがくぜんとつ 上顎前突（出っ歯）</p> <p>上顎の前歯が前方に突出した歯並び。指しゃぶりが主な原因。</p>	
<p>かがいこうごう 過蓋咬合</p> <p>前歯の上下の重なりが大きいいため、咬んだときに下の前歯が見えないような状態。</p>	
<p>かいこう 開咬</p> <p>奥歯でかんでも、前歯がかみ合わずに開いた状態。指しゃぶりや舌を出す癖、口呼吸が原因</p>	
<p>せったんこうごう 切端咬合</p> <p>上下のまえばの切端がかみ合った状態。</p>	
<p>そうせい 叢生（乱ぐい歯）</p> <p>歯の大きさに対して、あごが小さいため、前後にでこぼこした歯並び。</p>	

『歯並び』と『かみ合わせ』の検査の結果は、

0：異常なし
1：様子をみます
2：歯医者さんに相談しましょう

の3段階でお知らせしています。

また、すでに、矯正治療をはじめている場合は、「1」とし、健康診断表に『矯正中』と記入しています。



よくかむとあごが大きくない、歯並びもよくなります。

検査の結果、歯並び、かみ合わせが「2：歯医者さんに相談しましょう」だった場合

最近では、矯正専門の歯医者さんもありますが、矯正には、たくさんの費用や時間がかかります。

まずは、普段通っている、かかりつけの歯医者さんで相談することをお勧めします。

