



令和5年12月1日
 横浜市立みなとみらい本町小学校
 校長 小正 和彦
 保健室

今年も最後の月となりました。本格的に寒くなりましたね。保健室には毎日、体調不良やけがでの来室が10～20人前後(とても多い日は30人以上!)ありますが、暑い時期よりも涼しくなってからの方が体調不良での来室が減りました。本校ではインフルエンザやコロナウイルスは現在落ち着いています。横浜市の感染症情報によると市内ではインフルエンザ、咽頭結膜熱(プール熱)が流行しているようです。

歯科検診を行いました

11月末に歯科検診を全学年行いました。歯科校医の吉田先生によると、歯垢の付着が目立つ児童が全体的に増えているとのことでした。本校では定期的に歯科受診されているご家庭が多いという印象がありますが、日々の歯みがきでのみがきかたも定期的にチェックしていただくと、より良いかと思えます。10～12歳までは保護者の方による仕上げみがきが推奨されています。



健康手帳(歯のページ)見方

12月8日(金)までに、各学年ごとに健康手帳を返却いたします。歯科検診と発育測定の結果をご確認ください。

後期の歯科検診では主にむし歯の有無、歯並び・かみあわせ、あごの状態、歯垢の状態、歯肉の状態を確認しています。歯数は前期の定期健診のみ数えています。

後期の歯科検診は前期と見分けるために赤字で記入しています。

記録の説明

●歯の検査のしるしのせつめい

- | | |
|------------------|--------------------|
| ∖: げんざい歯 (いまある歯) | ○: 治りようした歯 |
| ×: 気をつける歯 (乳歯) | △: むし歯が原因でなくなった永久歯 |
| C: むし歯になっています | CO: むし歯になりそうです |
| G: 歯肉がはれています | GO: 歯肉の健康にちゅうい |
| | ZS: 歯石がついています |



●口の中のように (0、1、2のせつめい)

歯ならび・かみあわせ

- | | | |
|--------------|---------------|------------------|
| 0: いじょうありません | 1: かんさつをしています | 2: 歯科医にみてもらいましょう |
|--------------|---------------|------------------|

歯ごうのじょうたい

- | | | |
|----------------|------------------|-------------------|
| 0: 歯ごうはついていません | 1: 歯ごうがすこしついています | 2: 歯ごうがたくさんついています |
|----------------|------------------|-------------------|

歯肉のじょうたい

- | | | |
|---------|--------------------|--------------------------------------|
| 0: 健康です | 1: 歯肉が病気になるかかっています | 2: 歯肉炎があり、歯石もついています
歯科医にみてもらいましょう |
|---------|--------------------|--------------------------------------|

保湿剤の持参について

保健室に、乾燥が原因と思われる手荒れや唇のカサツキが気になり来室する児童が増えています。ひび・あかぎれの状態となっていることが多く、保湿剤の使用をすすめています。市販のハンドクリームや処方 of 保湿剤・軟膏を学校へ持参して構いません。

ひび割れ

皮膚が乾燥して皮膚の表面に亀裂が入った状態です。あかぎれよりも亀裂が浅く、かゆみを伴うこともあります。

あかぎれ

ひび割れが進行して亀裂が深くなると、出血を伴うあかぎれとなり、見た目も痛々しくなります。痛みが生じ、手洗いが億劫になることも多いです。症状が強い場合は皮膚科へ行きましょう。

★保湿剤を持参するときのお願い★

- 連絡帳等で担任へ持参することを伝える
- 容器に氏名を記入する
- 香りのあるものは控える
- 友達と貸し借りはしない



冬の乾燥対策

子どもは大人に比べて皮脂の分泌が少なく、角質が薄いため、基本的に乾燥肌であると言われています。皮膚が乾燥するとバリア機能が落ちて、かゆみや皮膚炎の原因になります。アトピー性皮膚炎の発症や悪化につながることもあります。

寒い冬はお風呂が気持ちいいですが、お湯につかると皮膚から保湿成分が出てしまうため、お風呂後の保湿はとても大切です。湿疹やかぶれが出ているときは、皮膚科を受診しましょう。

冬は夏に比べてのどが渇きにくいいため、水分摂取量が少なくなる傾向にあります。体内の水分が少ないうえに、暖房の使用で室内の湿度が下がり、乾燥肌を助長させます。のどが渇いていなくても、水分摂取をこまめにするようにしましょう。