

ほけんたより

横浜市立上瀬谷小学校
保健室

風薫るさわやかな季節になりました。昼間は汗ばむような日もありますが、朝夕はまだまだ肌寒く感じられます。体調をくずさないように気をつけましょう。

5月の保健目標 リズムのある生活をしよう。

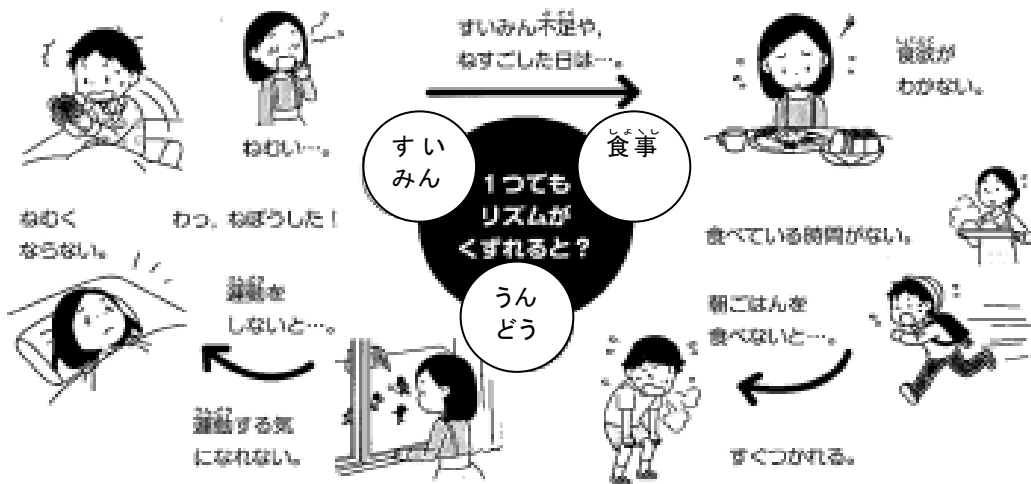
規則正しい生活を毎日続けることによって、自分に合った生活リズムをつくることができます。

毎日健康に過ごすためには、運動・食事・睡眠（休養）を自分の生活リズムに合わせてとることが大事です。

● バランスのとれた生活



● 生活のリズムがくずれると



早ね早起き 朝ごはん

毎日を健康に過ごすためには、「早ね早起き朝ごはん」のしゅうかんはとても大切です。



早寝のコツ…夜おそくまでゲームをしたり、テレビを見たりしない。

早起きのコツ…起きる時間を決めて、毎日同じ時間に起きる。

朝ごはんのコツ…早起きして、朝ごはんを食べる時間をきちんととる。

歯科検診が終わりました。4月20日(木)・4月27日(木)




事前にお子さまの歯の様子について調査を行いました。半数近くの子どもたちに、歯や口の心配事があることがわかりました。(右表参照 複数の回答も多数あり)



	合計
(1) 歯並びやかみ合わせが気になっている	101
現在、矯正中である。	32
(2) 口を開けるとときにあごの関節が痛いことがある	0
(3) 口を開けるとときにあごの関節で音がすることがある	0
(4) 口のおいが気になる	35
(5) 口を開けてクチャクチャ食べることがある	32
(6) いつも口が開いている	18
(7) 歯みがきの時に血が出ることがある	32
(8) 現在、口の中や歯で痛いところがある	13
記入者数	163
在籍者数	347

上記の調査をもとに歯科検診を行った結果、専門医の受診が必要な人に「受診のおすすめ」用紙を渡しました。その際、歯並びやかみ合わせについては、その様子もお知らせしました。お知らせした主な症状は下の通りです。

- 学校歯科健康診断の結果に記載される歯ならびやかみ合わせの不正の代表的なものには、「^{ほんたい}反対咬合」「^{じょうがくぜんとう}上顎前突」「^{かいこう}開咬」などがあります。

^{ほんたい} 反対咬合	いわゆる「受け口」と言われる不正で、上の前歯と下の前歯のかみ合わせが逆になっている状態です。かみにくさやあごの関節の不快感の原因となることもあります。	
^{じょうがく} 上顎前突	上の前歯が前方に出ている状態です。くちびるが閉じにくくなり、むし歯や歯肉炎にかかりやすくなります。また、歯の外傷を受けやすくなります。機能面では、かみにくさや ^{なつまつ} 滑舌が悪くなることもあります。	
^{かいこう} 開咬	奥歯をかみ合わせたときに前歯に隙間ができ、前歯でうまくかめない状態です。また、くちびるが閉じにくくなり、むし歯や歯肉炎にかかりやすくなります。かみにくさだけでなく、サ行やタ行が発音しにくくなります。	
^{さうせい} 叢生	歯が重なり合っている状態で、むし歯や歯肉炎にかかりやすくなります。	