

# ほけんだより

令和7年11月 4日 第8号  
南城市立玉城小学校 保健室

## 11月の保健目標

○ 姿勢を正しくしよう ○ 歯を大切にしよう

今年も残すところあと2ヶ月となりました。最近では、朝夕の風も冷たくなり秋めいてきましたね。寒暖の差が激しくなっていますので、体調を崩さないように気を付けましょう。

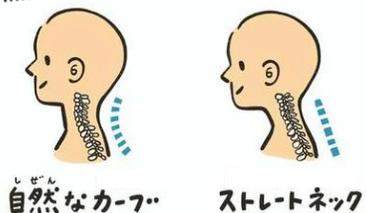
また、11月9日には運動会もあります。練習の成果を十分に発揮できるように体調管理をしっかり行いましょう！！

運動会で  
100%の  
力をだすために

前の日は…  
睡眠をたっぷりとって、  
疲れをとろう！

運動会の日は…  
朝ごはんを  
しっかり食べて、  
エネルギー  
満タンにしよう！

## ストレートネック になっていない？



ストレートネックは、本来、ゆるやかにカーブしてつながっている首の骨がまっすぐになってしまった状態のことです。

その主な原因は姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態していると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

最近、左のような症状はありませんか？それはストレートネックの症状かも…！気になる人は、ときどき首を回したり、肩をストレッチしたりして体をほぐしましょう。

また、スマートフォンやゲーム機などを使うときには、目線の高さで持ち、長時間の使用は避けましょう。



- … 症状 …
- ◎ 首や肩のこり
  - ◎ 頭痛
  - ◎ 背中がこわばり
  - ◎ 疲れがとれない

# Q&A

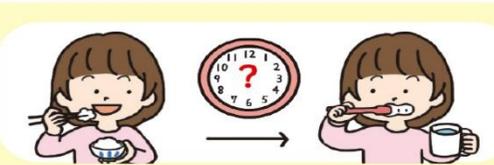
## いい歯にしよう！ 歯みがきミニ

Q1. 歯をみがくときは…？ (1)  
A: 力を入れてみがく  
B: 軽くみがく



Q2. 歯をみがくときは…？ (2)  
A: こきざみに動かす  
B: 大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…？  
A: 食べたらずぐ  
B: 2時間たってから



Q4. かるい歯肉炎は  
歯みがきで…？  
A: なおせる B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…？  
A: 1か月に1度くらい  
B: 3か月に1度くらい



### おねがい

※お家や学校で使っている歯ブラシのチェックをお願いします！

この機会に、毎日使う歯ブラシの状態も見直してみましょう。古い歯ブラシを使い続けると、汚れを落としにくくなったり、力を入れすぎて歯や歯肉を傷つけてしまったり、歯ブラシで細菌がふえてしまいます。毛先がボサボサになっているときは、歯ブラシ交換の時期です。新しい歯ブラシで歯のすみずみまできれにみがけるようにしましょう！

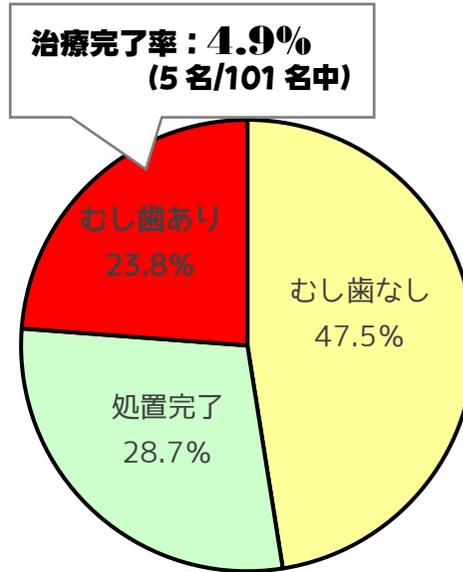
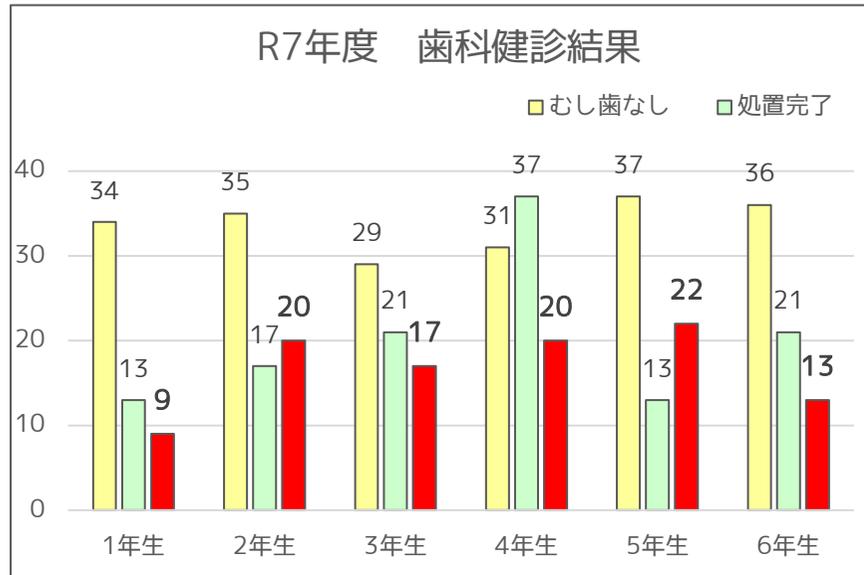
毛先、CHECK!

わたしの毛先もっ！  
気にしてよ〜



『い(1)・い(1)・は(8)』の語呂を合わせて、日本歯科医師会が設定した『いい歯の白』。玉城小でもさまざまな取り組みを行います。ぜひ、この機会に歯と口腔の健康について考えてみましょう！

★下の表は、1学期に実施した歯科健診結果です。今年、むし歯なし202名、処置完了者122名、むし歯あり101名でした。健診後に『むし歯あり』の児童へは受診勧告を行っています。現在の治療完了率は4.9%ととても低い状況です。(10月31日現在)



## 急増中?! 子どもの歯肉が腫れている?

最近では、歯肉が腫れたり、血が出たりと子どもが歯肉炎を発症しているケースは少なくありません。4割程度の子どもの歯肉炎になっているとも言われています。

歯の大切な役割である“かむこと”に欠かせない歯肉。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかりかむことはできません。

歯肉炎を予防するには、まずはみがき残しのないいい歯みがきです。歯はもちろん、歯肉の健康にも気を付けましょう。



鏡も使って、みがき残しもチェック！  
おすすめのタイミングは、寝る前です

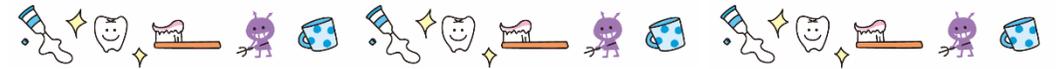
## STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて

半年に1回、歯科医院へGO



毎日の歯みがきで取り切れない  
汚れを落としてもらいましょう



## ～いい歯の日の取り組み～

### ①はみがきチャレンジカード

1日3回(朝・昼・夜)の食後の歯みがきを習慣化するために、はみがきチャレンジカードを配布します。きちんと歯をみがくことができれば、色をぬりましょう。

期間：11月4日(火)～12日(水)

※終わったら「はみがきチャレンジカード」は担任の先生に提出してください。

### ②むし歯がある児童へ再度、受診勧告を配布します。

1学期の歯科健診結果で受診が必要と診断され、まだ、「検査・治療報告書」が提出されていない児童に対して、再度お知らせを配布します。

保護者様  
歯科健診結果のお知らせ(再通知)  
令和7年11月4日  
玉城小学校 保健室

今年度、学校で実施いたしました、歯科健診の結果は下記の通りです。  
早めに歯科医院を受診し、『検査・治療結果報告(病院記入)』を提出してください。  
※すでに受診が済んでいる児童は、下段にあります『治療・受診完了報告(保護者記入)』を保護者が記入し提出をお願いします。

結果	治療が必要なむし歯があります。
受診について	早めに歯科受診を行い、治療や相談を受けましょう。

※学校で行われる検診は、集団検診のため、かかりつけの歯科医院とは結果が異なる場合がありますので、ご了承ください。

むし歯は早期治療が大切です。放っておかず早めに病院で治療・相談を行ってください。

※すでに受診が済んでいる児童はこちらをご記入下さい。

学校長 殿 治療・受診完了報告(※保護者記入)

【受診結果報告】 ※該当する欄に○印をつけてください。

- 治療(受診)が済みました
- 現在、経過観察中です。
- その他( )

令和 年 月 日  
保護者氏名: \_\_\_\_\_

★検査・治療結果報告書は、学校へ提出してください。

★すでに受診や治療が済んでいる児童は、『治療・受診完了報告』をご記入し提出をお願いします。

※受診後、治療が済んだ児童は、『歯科での検査・治療報告書』の提出をお願いします。

### ③歯科健診の結果、むし歯が5本以上ある児童へ個別指導の実施

### ④染めだし指導の実施(2・5年生)

学級担任と連携して11月中に歯みがき指導を行う予定です。

ご家庭でも、歯みがきの声かけや仕上げみがき、早期受診のご協力をよろしくお願い致します。

