

# ほけん通信

ほけん通信は保護者さん向けほけんだよりです

令和3年6月30日

十神小学校 保健室

## 今月の話題 校医さんからの一言

昨日の歯科検診を最後に、今年度の健康診断が終了しました。様々な提出物にご協力いただきありがとうございました。

健康診断の時には、学校医の先生方からいろいろな話をうかがいます。今年もなるほど、と思う面白い話をたくさんお聞きしましたので、その一部を紹介します。

縄文時代の人の歯は、たくさん噛むので噛み合わせ面が擦り切れているそうです(今より固い物を食べたり、砂が混ざっていたりしたことも関係あるかもしれません)。人間の歯は退化しているという研究があります。

同じ役割の歯は2本ずつありますが、奥の小さい方の歯が生えてこなくなる人も増えているそうです。乳歯の真下から永久歯による刺激がないことで乳歯が残って“要注意乳歯”になったり、細い顎のため口の中が狭くなって斜めに歯が生えたりすることもあります。『噛む』って大事ですね。



歯科検診の時、歯はきれいでも歯肉に炎症がある場合があります。健康診断前だけでなく、普段の歯みがきも丁寧にできるといいですね。学年が上がるにつれて歯肉炎が多くなるのも要注意です。

学校歯科医

長谷川先生

松浦先生



学校眼科医

俵先生



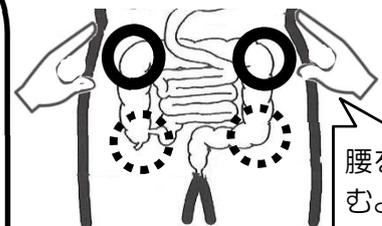
今年は男女とも前髪が長いお子さんが多かったように思います。目の健康のためにも、目にかからない長さか髪形の工夫が必要です。

便秘気味というお子さんが多くいます。お風呂上りなどに横になっておなかのマッサージをすると便が出やすくなります。一人でもできますが、親子ですると触れ合いの機会にもなりますね。野菜を食べることも大切です。

熱が出やすいお子さんは、歯みがきやうがいで口の中を清潔にすると出にくくなることもあります。

アトピーのあるお子さんは脳貧血の傾向があることがあります。また、血の巡りもいい方でない場合もあるので、下肢に血液などがたまって、足の疲れ・痛みが出ることもあります。マッサージをしたり、横になって足枕をしたりすると軽くなりますよ。

腰に手を当てると指が当たる所と足の付根の少し上の4ヶ所



腰をつかむように揉む



学校内科医  
玉井先生