

3月

ほけんだより

令和8年3月4日

中能登町立鹿西小学校

*おうちの人とよんでね

今年の冬は全国的にインフルエンザが大流行。鹿西小学校も流行し、学年
 閉鎖の対応をとった学年もありました。3月に入り風邪は落ち着いてきています
 が、まだまだ油断はできません。暖かくなったり、寒くなったりする天気がつづ
 きます。上手に衣服を着たり脱いだりして体温調節をして気をつけましょう。



1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに

○をつけてね

はやね はやお
早寝・早起きができた

まいにちあさ
毎日朝ごはんを食べた

しょくご は
食後に歯みがきをした

せっ てあら
石けんで手洗いをした

げんき からだ うご
元気に体を動かした

とも なか
友だちと仲よくした

令和7年度
4月~2月

ほけんしつ
保健室の
利用者数
1126 人
でした

たいちよう わる
体調が悪くて
来た人数
393 人

ケガで
来た人数
480 人

その他で
来た人数
253 人

インフルエンザBが
流行した中で、6年生
は元気でした。まだま
だ油断はできません。
卒業まで元気にすごせ
ますように。

おお しょうじょう
多かった症状
★ おなかのいたみ
★ あたまのいたみ
★ 気もちわるい

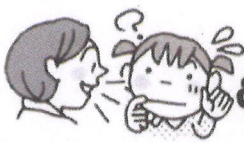
おお
多かったケガ
★ ぶつかる
★ すりキズ
★ 虫さされ

き ひと
来た人が
多かった月
6 月



耳も
疲れて
って本当?!

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかぬうちに耳も疲れてしまいます。



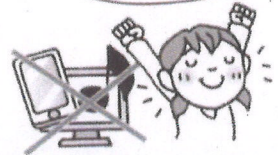
目の疲れ度

チュウク!

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつからなくなる

一つでも
当てはまるときは
耳が疲れている
サインかも。

目の疲れを取るには「目休み」を作ることが大切です。静かな場所
にいて、目はホッとします。また、テレビや動画を見るときは
音量を上げすぎないようにしましょう。



目休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。

鼻がつまるとむし歯になりやすくなる!?



鼻がつまると、つい口呼吸になりがち。すると、口が乾き、だ液の量
も減ってしまいます。これにより、むし歯になりやすくなるのです。
口呼吸になっているときは、しっかり歯みがきをするのはもちろん、
いつもより意識して口のケアをすることが大切です。

口と歯を守るためのポイント

- こまめに水を飲む 口の中をうるおし、だ液を出やすくしてくれます
- マスクをする 口の中のだ液が乾くのを防いでくれます
- よくかんで食べる かむと、だ液がたくさん出てきます



辛い花粉症の
時期ですが
口のケアも
心がけてください

保護者の方へ

～新年度に備えて春休みの間に受診を～

本年度の健康診断結果に基づいて配付した「受診のお知らせ」について、受診・治療の経過や結果を学校にご連絡くださっていますか。学校とご家庭で受診・治療に関する情報を共有することが、子どもたちの健康を守ることに繋がりますので、どうぞご協力をお願いいたします。

春休みは、1年間の健康を振り返るよい機会です。元気に新年度を迎えられるように、むし歯や目の不調など、お子さんに気になるところがありましたら、春休みのうちに受診・治療をおすすめします。



和泉先生
ありがとうございます。

お知らせ

学校歯科医の
和泉先生から
「乳歯は抜ける。でもむし歯の影響は残ります。」
のおたよりをいただきました。
本校の歯科検診や日頃の
治療等で気になることからの「おたより」です。
次ページをごらんください。

乳歯は抜ける。でも“むし歯の影響”は残ります。

～今日からできる、小学生のお口を守る習慣

放置しないでほしい理由

乳歯は、永久歯が正しい位置に出てくるための道案内（スペース維持）です。むし歯で穴があいたり早く失うと、歯並びに悪影響が出ます。乳歯のむし歯は、慢性的な痛みや感染などを起こしうるため、放置しないことが大切です。また、小学生のむし歯は「奥歯の溝」からが多く、気づいた時には進んでいることがあります。

早期治療が“必要”な理由

初期のむし歯は、フッ化物の利用と適切な清掃で回復（止まる）することがあります。しかし進んでしまうと削る量が増え、神経の治療など大きな対応が必要になります。保護者が見て「むし歯かな？」と分かる頃は、すでに進行していることが少なくありません。早い段階での対応が、痛みの少ない対応につながります。

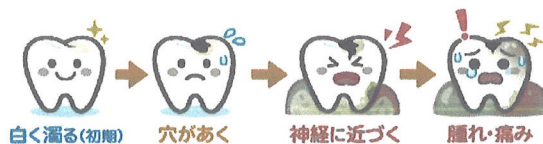
乳歯の役割



乳歯のむし歯放置や早期喪失は歯並びに悪影響！

乳歯は、永久歯が生えるためのガイドとスペースを確保する大切な役割があります。

むし歯の進行



初期は回復することがあるが進行すると大きな治療へ。

むし歯は自然治癒しない。

Q&A（よくある誤解に答えます）

Q1：乳歯はどうせ抜ける。治さなくてもいい？

A：乳歯は永久歯のスペースを守る役割があり、むし歯で早く失うと歯並びに影響することがあります。放置は痛みや感染の原因にもなります。

Q2：痛がっていないから大丈夫？

A：乳歯は痛みを訴えにくく、保護者が見て分かる頃は進行していることがあります。まずは“治療”より“健診”の受診が安心です。

Q3：歯みがきしていれば、そのうち治る？

A：初期のむし歯は回復することがありますが、進行すると自然治癒しません。見た目だけで判断せず、歯科で確認しましょう。

生え変わり期（6～12歳）の磨き方

生えたての歯は酸に弱く、硬くなるまでに時間（約2～4年）がかかります。

・奥歯のコツ：6歳臼歯は“背が低く”ブラシが届きにくいので、お口のななめ横から入れ、小さく動かして磨きましょう。

・基本の磨き方：毛先を歯面に当て、1～2本ずつ・3～5mm幅で小刻みに（力は軽く）。

・仕上げみがき：小学校2年生くらいまでが目安です。

・フロス（糸）：歯と歯の間がむし歯になりやすいため、時々使って慣れさせていくと安心です。