



2020. 6. 4
北明小学校
保健室

6月の保健目標： 歯を大切にしよう

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。今年の標語は「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」です。歯と口は、健康で元気に生きていくためにかせないものです。むし歯や歯ぐきの病気になるように予防をして、歯と口の健康を守るようにしましょう。今年は、歯科検診がまだ行われていません。小学生は、歯の生え変わりの時期で、生え変わったばかりの歯は、むし歯になりやすいです。歯みがきの時に鏡で自分の口の中を見たり、しあべみがきでお家の人に見てもらようにしてください。

◆◆◆学年で、とくに気をつけてほしいところ◆◆◆

1・2年生： 第1大臼歯（6歳臼歯）

乳歯の奥に生える永久歯です。生えてきたことに気がつかないことが多いので、むし歯になりやすいです。

3・4年生： 上下の前歯

上下の前歯が生え変わる時です。生えたばかりのころは、まだ弱い歯です。

5・6年生： 第2大臼歯

第1大臼歯の奥に生える永久歯です。最初は背が低いので、歯ブラシがとどきにくいのです。

すこやかチェックをはじめました * *



チェックするのは、ハンカチ・ティッシュ・つめ・寝た時刻（1～3年：9時、4～6年：10時）・朝ごはん・歯みがきです。6月3日は、4年生が全員パーフェクトでした。（すばらしい！😊）
つめがのびていた人は、1週間に1回、曜日をきめて切るようにしてみてください。

学校が再開してから3週間が過ぎました。例年とは違い毎日マスクを生活は、だんだんと蒸し暑くなり熱中症が心配です。熱中症は、室内でもおきます。これから梅雨に入り蒸し暑くなりますが、体がまだ暑さに慣れていないので要注意です。暑さに慣れていない時期は、特にこまめに水分補給をして体調管理をしてください。

歯垢がのこっちゃうのはどこかな？ それは…

歯と歯のあいだ

歯と歯ぐきのあいだ

奥歯のかみあわせ

でこぼこしたところ

せの低い歯

じょうずにみがくには

20回以上動かそう

- ★ 1～2本ずつみがこう
- ★ 毛先をきちんとあてて、小さくチョコチョコ動かそう
- ★ 毛先が広がらないくらいの力で動かそう
- ★ 届きにくいところは、歯ブラシをたてにしてみよう
- ★ 歯ブラシの先やかかとも使おう

眠っている間はだ液が少なくなって、口の中の細菌が増えやすくなります。夜寝る前の歯みがきは特にいねいにみがくようにしましょう。

保護者の方へ

独立行政法人日本スポーツ振興センターについて

学校管理下で発生した児童の負傷等の災害に対して医療費が給付される共済制度です。

○学校管理下とは：授業中、休み時間、登下校中、決められた校外学習など

○手続きは：請求の手続きの窓口として学校（保健室）で行っていますので、ご連絡ください。所定の書類を提出していただくことになりますので、詳しい手続きについてご案内いたします。なお、保険診療での治療開始から終了まで、病院や薬局などで支払った金額の合計が1500円以上の場合が対象となります。

○掛け金：共済掛け金9200円のうち、保護者負担分として年間4600円を学級費の中で徴収します。

