

神埼小学校
保健室 No.3
令和3年6月

ぬれる⇒すべる!



梅雨に入り、雨の白が多くなる時期となりました。雨の白は、廊下や階段が濡れて滑りやすくなります。廊下や階段で遊んだり走ったりすると、大きなけがにつながる危険性があります。雨の白はいつも以上に落ちていて過ごすようにしましょう。また、晴れた日は気温が高くなり、熱中症になる危険も高まります。朝ごはんをしっかり食べ、水分補給をこまめに行い、熱中症を予防しましょう。

新型コロナウイルス感染症対策の手洗いとマスク着用もしっかり続けましょうね。



6月の健康診断日程

日	曜	検査項目	場所	時間	学年	備考
3	木	耳鼻科検診	会議室	13:15~	6・3・2年生	前日までに、 軽く耳掃除をしましょう
10	木	耳鼻科検診	会議室	13:15~	5・1年生	
17	木	耳鼻科検診	会議室	13:15~	4・2・3年生	

☆行事等の都合で、変更になる場合があります。

6月の保健目標

むし歯を予防しよう

6月4日~10日は、『歯と口の健康週間』です。小学生は、子どもの歯(乳歯)からおとなの歯(永久歯)に生え変わる大切な時期です。丁寧に歯みがきをして、おとなになっても白い歯でにこにこ笑えるといいですね。

よくかんで食べよう
歯も・口も・体も健康に!!



「かむとつかれるし、めんどくさい」「口に入れたら、あとはどう食べてもいっしょじゃないの?」とっていませんか。よくかんで食べると、体にとっていいことがたくさんあります!

◎あごがきたえられる!

⇒歯や歯ぐきもじょうぶになります



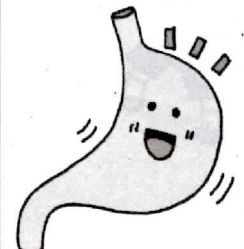
◎だ液がたくさん出る!

⇒むし歯の予防にもつながります



◎食べものを消化しやすくなる!

⇒胃や腸のはたらきをたすけます



★歯みがきできないときは、うがいを!

お菓子を食べたり、ジュースを飲んだりしたときは、すぐに歯みがきすれば、むし歯を予防することができます。

でも、いつもすぐに歯みがきできるとはかぎりませんよね。そんなときは、水でうがいをしましょう! 口の中にある糖分を洗い流すことができます。

部活やスポーツしたとき、スポーツドリンクを飲んだ後にも、ぜひ!



たとえば、食べものを口に入れたら、いったんおはしやフォークをおき、ゆっくりかむようにしてみるといいかもしれません。また、よくかむためには、むし歯など歯・口の病気があるとむずかしいですね。早めになおして、よくかむ食生活をはじめましょう!

保護者の方へ



☆仕上げみがきをしてください☆

むし歯や歯周病予防のためには、歯の表面についたプラーク（細菌の塊）を取り除くことが重要です。しかし、子どもたちはプラークを除去できるほど手先を器用に動かすことができません。むし歯予防という観点からみると、子ども自身の歯みがきだけでは不十分なのです。3年生くらいまでは、仕上げみがきをしていただきたいと思います。4年生以上も週に1度は仕上げみがきをしていただき、歯や歯肉の状態を確認してあげてください。よろしくお願いします。

☆歯科受診をお願いします☆

歯科検診が終わり、結果のプリントを全員に配付しています。ご確認ください。歯科受診が必要と判断された人は、できるだけ早目に受診させてください。むし歯は自然治癒しません。

また、乳歯のむし歯は、永久歯に悪影響を与えることもあります。歯垢がついていた人や、歯肉炎だった人も歯科医院で治療やブラッシング指導を受けさせてください。このさき何十年も使っていく大切な歯です。子どもたちが、生涯にわたり、自分自身の歯で物を噛んで楽しく食事をし、白い歯でにこにこ笑っていただけるよう、ご協力をお願いします。

☆フッ化物洗口を開始します☆

むし歯予防のため、今年度もフッ化物洗口を実施します。4月に配付した文書にも記載していましたが、今年度から「ミラノール」という医薬品に変更されています。フッ化物洗口は年間30回を予定しています。（行事の都合等で回数が変わる可能性があります。）

まちがいさがし

おうちの人といっしょにやってみましょう！

原けんしつ けいじ
ごたえは保健室に掲示します！

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな？☆☆☆☆☆☆☆☆



晴れた日は、外で元気にあそびましょう！