

# ほけんだより 6月

佐賀市立川上小学校 R5.6.22 文責 古賀

## てい ながい は 手に入れよう長生きチケット 歯みがきで



6月8日(木)に、学校歯科医の阿比留先生が来られて、歯科健診がありました。その結果は、全員に配りました。おうちの人に見せましたか？

歯のよごれ(歯垢)がついている人、歯ぐきが少しはれている人、歯並びやかみ合わせがちょっと良くない人は、「経過観察」になっていたと思いますが、歯医者さんに行ってみてもらってください。歯みがきのしかたを教えてください。できるだけ、2、3か月に1回は、口の中の様子をみてもらいましょう。

「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。1989年から始まった運動です。おとなの歯は、28~32本生えます。だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足にかめることが科学的に明らかになっています。

ていねいな歯みがきや2~3か月に1回歯医者さんに通って、ひどいむし歯にしない、歯ぐきの病気になるようにすることで、自分の歯を20本残すことができます。そのためには、歯によごれ(歯垢)が残ったままにしないことが大切です。歯に汚れが残っていないか、歯ぐきの病気になるりかけてないか、歯医者さんで確かめてもらいましょう。



寝る前の歯みがきが

大切なワケ

### クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後
- ② 昼間
- ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑



えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



# けんこうって？

けんこうってかんじるときは、どんなとき？

- 元気があるとき
- みんなと一緒に笑っているとき
- 外でたくさん遊んでいるとき
- おなかがすいていて、なんでも食べられるとき

6月の児童集会で、保健委員のみんなで、健康について考え、より健康になるためにどうすればいいのかが、みんなで発表しました。

## よりけんこうになるために



スクリーンタイム（ゲームをしたり、テレビやゲームを見たりする時間）が長い人は、すいみんや運動する時間が短い人が多いと言われています。

スクリーンタイムをいつどれくらいするのか、ルールを決めてしっかりすいみんを取るようにして、生活リズムをととのえるようにしましょう。

## インフルエンザの出席停止期間

発症して最低5日間は学校に来られません。

5日休んでいるうちに熱が下がって、2日間がたったら、登校できます。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症3日目に解熱	☹️	☹️	☹️	😊	熱が下がって1日目	熱が下がって2日目	登校可能
発症4日目に解熱	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	熱が下がって1日目	熱が下がって2日目 登校可能

## 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

発症して最低5日間は学校に来られません。

5日のうち症状が軽くなったあと一日を経過するまでです。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症3日目に回復	☹️	☹️	☹️	😊	症状がよくなってきた	症状がよくなってきた	登校可能
発症5日目に回復	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	症状がよくなってきた 登校可能