



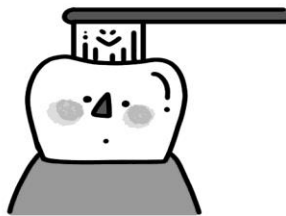
令和3年6月1日(火)
御船町立滝尾小学校
保健室 酒井

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です。朝・昼・夜1日3回ていねいに歯をみがいていますか？
歯をみがかずにいると、歯の表面に白や黄色のよごれがたまります。これは「しこう」とよばれるもので、むし歯や歯肉炎といった病気の原因となります。歯にしこうがたまらないように、はみがきをがんばりましょう。

は ぶぶん 歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

あ ぶぶん
かみ合わせの部分には…



けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる！

は うら
歯の裏には…



さき
「つま先」や「かかと」をあてる！

は しにく め
歯と歯肉のさかい目には…



けさき
毛先をななめにあてる！

はみがきだけではなく、むし歯を予防する生活しゅうかんがあります。6月はとくに次のことを意識して生活しましょう。「だえき」がポイントです。

① ねる前にあまいものをたべない

ねているあいだは、だえきを出す量が少なくなっているため、起きているときよりも、細菌は元気にはたらいまいます。そのため、ねる前にあまいものを食べて、砂糖が少しでも口のなかに残っていると、起きているときよりも歯垢が増えやすくなります。

② よくかんでたべる

よくかんでたべると、だえきがたくさん出てきます。テレビなどを見ながら食べると、自然にかむ回数が減ってしまいます。口に食べ物を入れているあいだはおはしを置いたり、かんだ回数を数えながら食べたりして、たくさんかむようにしましょう。

は くち 歯・口を守る！ だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんでます。しっかり噛んで食べましょう。



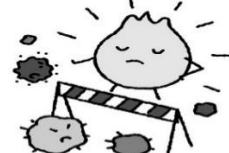
食べたものの
消化を助ける



歯についた
食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を
中和する



口の粘膜を
ばい菌から守る

がくしゅう プール学習がはじまります

6月に入って、プールでの学習がはじまります。プールでの学習は楽しいですが、一歩まちがえれば大きな事故につながります。体調をしっかりと整えて、参加するようにしましょう。朝ごはんをしっかりと食べる、十分なすいみんをとる、つめを切っておくなど、日ごろから行っていることですが、あらためて心がけるようにしましょう。



ほけんしつ つか かた 保健室の使い方



みなさんは、ころんでけがをしたとき、どうしていますか？ 砂や血がついたまま保健室に来ていませんか？

保健室でみなさんのけがの手当てをするときに、きずを洗ってない人がたくさんいるように感じました。きずのようすを見たり、ばんそうこうをはったりするためには、きずがきれいでないといけません。けがをしたときは、しっかり水道で洗ってから保健室に行くようにしましょう。また、保健室に行くときには担任の先生に伝えてから行くようにしましょう。



保護者の方へ

毎日の体温の測定・記録大変お世話になっております。再び、新型コロナウイルス感染症の感染が拡大しています。ご家庭での丁寧な健康観察（咳や鼻水、倦怠感の有無など）をよろしくお願いいたします。

<歯と口の健康について>

先日、お子様を通じて、5月の歯科検診の結果をお渡ししました。検診の結果、要受診とされていたお子様は、早めの受診をよろしくお願いいたします。受診された場合は、歯科医の先生に歯科検診結果のお知らせの下部を記入していただき、学校まで提出してください。

また、滝尾小学校では、6月を「歯と口の健康月間」とし、歯科保健指導を実施いたします。歯科保健指導の際に、染め出し（歯垢を赤く染め、歯みがきをすること）を行いたいと考えておりますので、まだ、学校に歯ブラシを持ってきていないお子様にはご家庭からお声かけをよろしくお願いいたします。

<学校での救急処置について>

学校で行います救急処置は、医療機関へ送り込むまでの処置と一般医療の対象とならない程度の軽微な処置を範囲としています。原則として、継続的な処置は行いません（処置は、学校でその日に起きた傷病に限ります）。また、体調不良による保健室での休養は1時間以内とし、その後も体調が優れない場合は、早退も考えられ、保護者の方にご連絡させていただくことがあります。お子様が学校の一般医薬品を使用する際は、事前に保護者の方に連絡させていただきますが、副作用等の健康被害を防止するため、基本的に湿布や虫刺されの薬などは使用いたしません。氷で冷やす処置を行います。虫刺されの薬や湿布が必要なお子様には、ご家庭から持参していただきますようよろしくお願いいたします。また、消毒薬も基本的に使用いたしません。きずを治す菌も消してしまうものがあるためです。ただ、怪我をした部位・場所によっては使用することも考えられます。よろしくお願いいたします。