

藤沢市立
長後小学校
保健室
2021. 6. 3

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

5月から歯科検診を行っています。一度むし歯になってしまうと、歯医者さんで治療しなければ治りません。むし歯になって、初めて歯の大切さがある・。ということにならないように、毎日しっかりと歯みがきをしましょう。むし歯のお知らせをもらった人は、はやめに歯医者さんに治してもらいましょうね。



6月は梅雨の時期です。雨の日が続くと、晴れの日に外で元気に遊べる楽しさが、あらためて、わかりますね。雨の日は教室で過ごすことが増えると思います。昇降口や廊下は、濡れてしまっていることがあります。学校のルールを守って、廊下は歩いて、安全に過ごしましょうね！

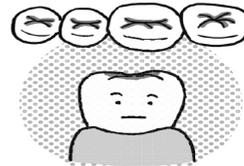


梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちの体には、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなったときは、体がまだ慣れておらず、熱中症にかかりやすいです。ふだんから軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。

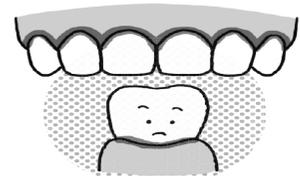
また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ご飯抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調を整えておいてくださいね！



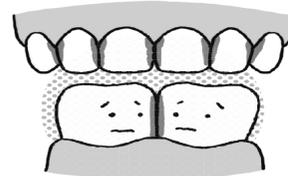
おぼえよう！みがきのこしのポイント



おく歯のみぞ
(まん中のへこみ)



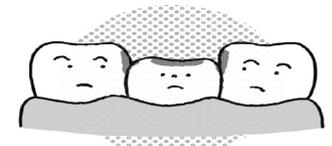
歯と歯肉(歯ぐき)の
さかいめ



歯と
歯の間



歯の
うらがわ



歯がひくくなって
いるところ



これらはすべて「歯ブラシがとどきにくいところ」。しっかりみがいているつもりでも、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)がのこりやすいのです。歯みがきのとき、いつも気をつけてみがくようにしてくださいね！

保護者のかたへ

梅雨の季節になりました。天気の悪いこの時期は体調を崩しやすいです。朝方はまだ涼しく、昼間は暑い・・・といった1日の中で気温差がある時期なので、半袖に上着など、気候に合わせて調整しやすい服装だと子どもたちも、1日元気に過ごしやすいと思います。ご協力をお願いします。



……………～歯ブラシの選び方について～……………

学齢期の子どもが使う歯ブラシについては、一般的に、以下のようなものが適しているとされています。

- *柄がまっすぐで単純な形
- *植毛部分の面積が小さめ
- *毛先が平らに揃えてある
- *毛の材質はナイロン毛
- *毛の硬さは「ふつう」



もちろん、お子さん自身が使いやすく、違和感がないことも重要なポイントです。かかりつけの歯科医院でアドバイスを受けてもいいと思います。磨きやすい歯ブラシを使うことで、毎食後のていねいな歯みがき、そして歯・口のケアの習慣化にもつなげていけると考えます。ご家庭でも引き続き取り組んでいただければ幸いです。

健康診断、残りわずかです！

健康診断も残りわずかになりました。ご協力ありがとうございます。検診や検査の結果、医療機関の受診が必要と判断された児童には、個別にお知らせを渡しています。受診の結果は、学級担任まで提出をお願いします。

6月・7月の検診予定

1日(火)	内科検診	1年・3年3、4組
3日(水)	内科検診	6年・4年3、4組
10日(木)	歯科検診	4年・6年1、2組
17日(木)	内科検診	5年・4年1、2組
24日(木)	歯科検診	5年・6年3、4組

7月1日(木) 側わん検診 対象者



側わん検診の対象者

- ・昨年度の検診が±だった児童
- ・内科検診の視診において対象になった児童
- ・計測の際に養護教諭の視診により対象になった児童

～感染症について～

先日学校からの一斉メールでお知らせした内容をご確認ください。今後も感染予防対策のため手洗い、うがい・マスク・換気を行っていきます。ご家庭の方でも指導のご協力をお願いします。