

保健だより

No.2

令和 5年6月2日(金)
和光市立新倉小学校 保健室

新型コロナウイルスが5類に移行しました。インフルエンザも流行している地域もあります。一般的な感染症予防として手洗い・換気・体調がすぐれない場合には自宅で過ごすことなどが呼び掛けられています。また、夏のような天気の日もあれば、もう梅雨入りかと思う日もあり、熱中症予防にも気をつけなければなりません。感染症と熱中症予防を心がけましょう。

歯と口の健康

6月保健目標：歯を大切にしよう



6月3日(土)～12日(月)「新倉小 歯と口の健康週間」として、歯に関する取り組みを重点的に行っていきます。この機会に自分の歯の健康について考えてみましょう。6月4日はいい歯の日です。

歯みがきテスト

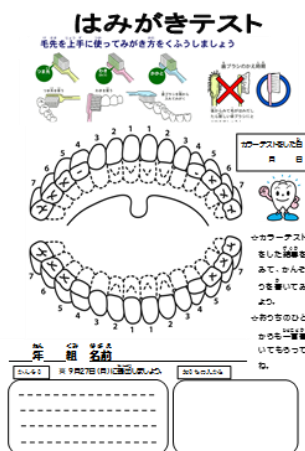
※乳成分のアレルギーを含む原料(乳糖)を使用しています。乳成分のアレルギーをお持ちの方のご使用については医師にご相談ください。

歯みがきテストはカラーテスター錠を使って家庭で行ないます。

6月2日に配付します。提出は6月13日(火)です。

- 1) 食事をした後、いつものように歯をみがきます。
- 2) カラーテスター錠を口の中に入れてかみくたします。その際できた唾液をぶくぶくうがいの要領でよく動かしながら、色素が口の中のすみずみまで届くようにします。
- 3) 1分後に吐き出します。うがいは必要ありません。
- 4) 歯垢がついている部分が赤く染め出されますので、できるだけ早く鏡などでチェックします。
- 5) 歯みがきテストの用紙の歯型に色のついた部分を赤鉛筆でぬります。
- 6) 赤い部分を確認し、その部分に歯ブラシが当たるように工夫しながら正しい歯みがきをしましょう。

注) 万一誤って飲み込んで、安全な、食用色素を使用しています。



歯みがきカレンダー

歯みがきカレンダーは6月3日(土)～12日(月)の間、朝と夜の歯みがきと、給食後のぶくぶくうがいができたらカレンダーに色ぬりをします。

提出は6月13日(火)です。

洗面所に「歯みがきテスト」を貼り、それを見ながら歯みがきをすると、赤く染まった磨けなかったところが分かりやすくきれいに歯をみがくことが出来ると思います。



歯の治療勧告

歯科健診で未治療歯や歯の病気あった児童に、後日配付します。

特にむし歯は早期発見・治療が大切です。治療後提出をお願いします。

「児童保健委員会 歯のポスター」

歯のポスター担当の保健委員がポスターを描きました。

校舎内に掲示してありますので来校の際はご覧ください。

歯・口の健康に関する図画・ポスター、健康啓発標語募集

- ①募集期間：6月3日(土)～6月12日(月)
- ②方法：保健室に用紙を用意しておくので取りに来てください。
- ③注意：ポスターに記入する標語は、歯科保健の向上に寄与と思われるユニークな表現を考えてください。また、「虫歯」でなく「むし歯」と書くようにしてください。



「 児童保健委員会 6月歯の健康放送」

グループごとの児童保健委員当番が、6月お昼に「歯の健康について」放送します。

歯と口の健康月間 児童保健委員会 放送原稿
令和5年6月5日（月）～7日（水）

保健委員会よりお知らせします。
6月3日から12日は「新倉小歯と口の健康週間」です。

Aチーム

【歯みがきの仕方】

歯みがきの仕方について発表していきます。一つ目は毛先を歯の面にあてることです。歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にあてきちんと磨いてください。二つ目は軽い力で動かすことです。歯ブラシの毛先が広がらない程度で150gくらいで優しく歯をみがきましょう。三つ目は歯をみがく時に小さく動かすことです。10mmくらいの小さな幅を目標にして小刻みに動かし、歯を1個ずつしっかりみがきましょう。

Bチーム

【歯をみがかないと】

歯みがきをしないと、どうなるか説明します。例えば1週間歯をみがかないとしましょう。そうすると、むし歯ができたり、口内炎になってしまいます。口の中のさいきんは時間ほどで約2倍にもなってしまいます。また、歯周病にもなってしまいます。歯周病は全身の病気にもつながるので、食後、歯みがきをするようにしましょう。

Cチーム

【むし歯になるとどうなるか】

みなさんは、むし歯になったことはあるでしょうか？むし歯は奥歯の方がなりやすいです。むし歯になるとたくさんの方は痛いと言っています。むし歯のなりかけだったら歯みがきをすれば治る歯もあります。ですが、もちろんほとんどの歯は治りません。なので、むし歯になって歯が痛くならないように歯みがきをよくしましょう。

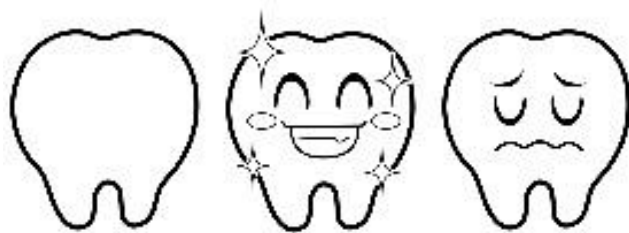
＜歯みがきのポイント＞

ポイント1：毛先を歯にきちんと当てよう。

ポイント2：軽い力でみがこう（150～200g）

ポイント3：小刻みに動かそう

この3つのポイントをしっかり守って歯みがきしましょう。



プールが始まります。

入泳できない児童 ※主治医の許可があるものは入泳可能

- ・心臓病・腎臓病等のある児童
- ・耳や目に疾病のある児童（アレルギー性のものは保護者の判断で）
- ・頭ジラミ等
- ・伝染性皮膚疾患・化膿性外傷のある児童
- ・上気道感染児童（急性鼻炎・急性扁桃腺炎・急性気管支炎）
- ・以前大病したことのある児童、手術直後の児童、貧血症、けいれん発作、生理中の児童
- ・外傷（**出血のない場合は可。絆創膏を着用している場合は不可。しかし水絆創膏は可。**）
- ・その他、病気中の児童・病気直後の児童・保護者より許可の得られない児童・指導者の観察により不適と判断される児童等
- ・**内科・耳鼻科・眼科・健康診断未受診者**



注意

- ・朝食はきちんととらせてください。
- ・児童に「疲れ」「病気等」がないか、よく観察してください。（鼻かみ、耳そうじ、つめ切りをお願いします。）
- ・体を清潔に保つようにご配慮ください。頭ジラミにも十分注意して下さい。
- ・用便は必ず済ませるようにさせてください。