

すこやか



実家庭配付

2023年6月
外野小学校 保健室

6月の保健目標

むし歯や歯肉の病気を予防しよう



いよいよ梅雨の季節です。気温の差が大きく、湿度も高くなるため、体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理にご配慮ください。

4月から実施してきました健康診断も、6月ですべて終了します。ご協力ありがとうございました。

《外野小感染症情報》(5月1日～5月31日)

溶連菌感染症・・・ 8人

新型コロナウイルス感染症・・・ 1人

5月は溶連菌感染症に罹患する児童が多かったです。溶連菌感染症の感染経路は、咳やくしゃみを吸い込むことで感染する「飛沫感染」と、物や手に付着した細菌が口から入る「接触感染」があります。外から室内に入るときや食事前などのうがい・手洗いは予防に効果的です。

《急な暑さに要注意》

西日本では梅雨入りが発表され、関東の梅雨入りも例年より早い予報が出ています。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が体にこもりやすいです。湿度が高くムシムシする日は、襟元や袖口、裾などに、適度なゆとりのある服装がオススメです。

また、気温や湿度が高いときのマスクの着用は要注意です。負荷のかかる作業や運動をする場合は、なるべくマスクを外したうえでとりかかり、マスクをする場合も、必ずマスクをはずして休憩しましょう。



熱中症予防に関する情報：環境省熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>



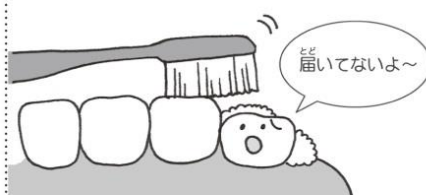
《小学生の歯の特徴》

は 生えたばかりの歯は溶けやすい



は 生えたばかりの歯は、まだしっかりとつよ強い歯になっていません。

でこぼこで、みがきにくい



かんぜん は 完全に生えていない奥歯など、は 歯ブラシが届きにくい場所があります。

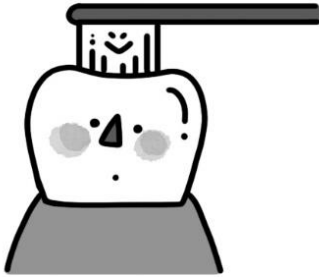
じょうずにみがけない



ていがくねん 低学年では、まだじょうずにみがけない人もいます。

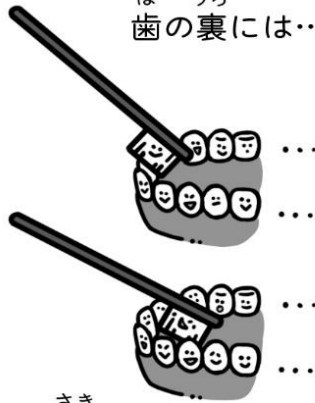
は ぶぶん
 歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

あ ぶぶん
 噛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 くち まも えき
 歯・口を守る！ だ液のはたらき

えき
 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。



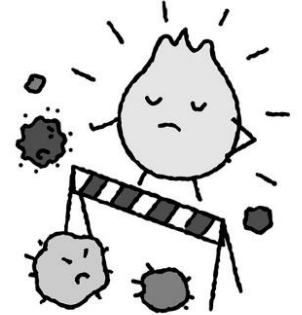
た 食べたものの
 しょうか たす
 消化を助ける



は 歯についた
 た 食べかすを
 あら なが
 洗い流す



は 歯についた さん
 「酸」を
 ちゆうわ
 中和する



くち ねんまく
 口の粘膜を
 きん まも
 ばい菌から守る

《学校歯科医の先生より》

学校歯科医 横須賀 良次 先生（横須賀歯科医院）

歯の表面の磨き残しを確認する方法は、小指で歯を触ってみることです。触って見たときにガラスのようにツルツルしていれば磨けている証拠です。

反対に、触ったときにぬるぬるしていると、よく磨けていないのもう一度優しく丁寧にブラッシングをしましょう。

特に低学年の児童は、保護者の方による確認・仕上げ磨きが大切です。日頃よりお子様の歯の様子を見ていただきますよう、よろしくお願いいたします。

