

ほけんだより

児童数配布

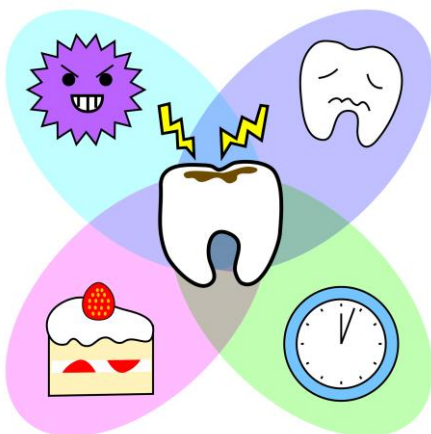
第3号
令和4年6月1日発行

練馬区立向山小学校
保健室

梅雨の季節になると、気温の変化も激しく、じめじめとした湿気のために、汗をかきます。汗ふきタオルやハンカチを毎日忘れずに持ちましょう。そして汗を吸い取ってくれる、下着をきちんと身につけましょう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

むし歯の原因と防ぎ方



- 食べ物を食べた、口の中の食べかすをもとにして、細菌（ミュータンス菌）が歯垢（プラーク）を作ります。
- 歯垢（プラーク）が歯の表面にくっつき、酸をつくり出して歯を溶かしてしまいます。これがむし歯です。
- 食べ物が口の中にあることが多いと、むし歯になりやすくなります。おやつをだらだらと食べる人は、要注意！
- 歯の質によって、むし歯になりやすい人、なりにくい人がいます。永久歯が生えたばかりの時はむし歯になりやすいので気をつけましょう。

むし歯にならないために大切な3つのこと



食事やおやつはだらだら食べない。時間を決めて食べましょう！



歯垢（プラーク）を作らないためには、口の中に食べかすを残さないこと。歯みがきが大切です。



寝ている間は、だ液の量が減ってむし歯になりやすいです。寝る直前に食べたり、清涼飲料水を飲んだりしないこと。

うらもあります

健康診断 6月の予定

項目	日時	対象者	注意事項
しかけんしん 歯科健診	2日(木) <small>もく</small>	2・4・6年生 <small>ねんせい</small>	あさは 朝、歯みがきをしてくる。
	16日(木) <small>もく</small>	1・3・5年生 <small>ねんせい</small>	

けんこうしんだん いじょう み 健康診断で異常が見つかった人は、プールが始まるまでにお医者さんに

プール学習がはじまります



みてもらいましょう。治療が済んだら

ほうこくしょ がっこう ていしゆつ
報告書を学校に提出

してください。



<保護者の方へ>

○保健室は、具合の悪い児童、けがをした児童、付き添いの児童、委員会の仕事で来室する児童、など様々な理由で子供たちが来室します。新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、具合が悪く早退する場合、他の児童との接触をなるべくさけるため、別室にて待機させることがあります。また、体調が悪く授業を受けることが困難な場合、発熱等がなくても、保護者の方に早めのお迎えをお願いしています。速やかなお迎えをお願いします。また、携帯電話、職場など確実に保護者の方に連絡がとれるよう、ご協力ください。

○毎日、清潔なハンカチやタオルを持たせてください。また、マスクの予備も2～3枚、必ず持たせてください。