

ほけんだより 6月

大泉北小学校 保健室

梅雨の季節を上手に過ごせていますか？

梅雨の季節は、部屋の中で過ごす時間も長くなります。走り回ってけがをしないよう、気をつけて過ごしましょう。今週末には、プールの学習が始まります。健康面の準備もしっかりしていきましょう。



入る前

- 熱っぽい、だるい。
- 鼻水やせきが出ている。
- おなかの調子が悪い。



こんなときは、プールに入るのをやめましょう。



プールの健康チェック ビフォーアフター

入った後

- 皮ふがかゆくなった。
- 目が痛い・かゆい。
- 耳が変な感じ。



こんな様子が続くときは、お医者さんにみてもらいましょう。

プールの日は、つめのチェックも忘れずに！！

歯みがき大会（5年生）

6月4日（水）『学童はみがき大会』に5年生が参加しました。インターネットを通じて、全国1162校（約66100人）の児童が歯や歯肉についての学習や歯みがき・フロスの使い方の指導を受けました。

歯みがき巡回指導（3年生）

6月17日（火）大泉保健相談所の歯科衛生士さんによる歯垢染め出し学習をおこないました。

歯科衛生士さんからのアドバイス

児童向けの歯ブラシについて、『極細毛の歯ブラシ』は、歯垢をしっかりと除去できていない実態があり、お勧めできないとのことでした。

どちらも、児童が鏡を見ながら一生懸命に歯みがきをしていたのが印象的でした。普段から、鏡を見て、自分の歯の形や歯肉の様子を確認しながら歯みがきをすると、きれいな歯を保つことができますね。

むし歯になりやすいのはこんなところ

これらは全部、たべカスがたまりやすいところで、ほかのところよりも、よけていねいにみがく必要があります。

みがくときのポイント

- ・ていねいに一本ずつみがく
- ・指でさわって、みがき残しがないか、確かめる
- ・自分にあったハブラシを使う

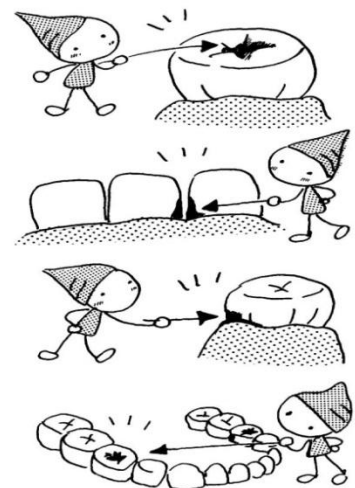
・おく歯のかみあわせのみぞ

・歯と歯のあいだ

・歯と歯ぐきのさかいめ

・むし歯になった歯の左右反対側の歯

（無意識にむし歯をさけて、反対側の歯を使うようになるため）



★初級

仕上げは保護者の方が お願いします！

歯の表面についたプラーク（細菌の塊）を取り除くことと、歯を磨くことは違います。子どもは、プラークを除去できるほど、手先を器用に動かすことはできず、子ども自身による歯みがきは、むし歯予防という観点からは十分ではありません。

小学校3年生くらいまでは、保護者の方に歯みがきの仕上げをお願いいたします。



『よい歯のバッチ』を配布します

春の健康診断で『むし歯』がなかった児童に、『よい歯のバッチ』をお渡しします。

今回、もらえなくても12月までに治療が終了すれば、よい歯のバッチをお渡ししますので、きちんと治療するようにしてください。

また、『健康カード』は6月下旬にお渡しします。ご確認の上、押印をしてお戻しください。