

すこやか

南原小学校
保健だより
令和2年6月16日
NO. 3

6月ほけんもくひょう

は たいせつ
歯を大切にしよう

学校が再開し、休み時間は校庭で子どもたち元気いっぱいの声がたくさん聞こえるようになりました。梅雨の時期には、湿度が高くじめじめする日も増えてきますが、汗の処理をきちんとして、毎日お風呂に入って清潔に過ごしましょう。



むし歯になりやすい所を知って 歯みがきマスターになろう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。

自分がいつもしている歯みがきはむし歯を予防するための正しい歯みがきか確認してみましょう。

例年この時期に実施していた歯垢の染め出しは、コロナウイルスの感染予防のため実施しないことになりました。

特にきちんとみがいてほしいところはココ！



① 歯と歯が重なったところ



② 抜けた歯のまわり



③ 歯と歯ぐきの境目



④ 歯と歯の間



⑤ 奥歯の噛み合わせ

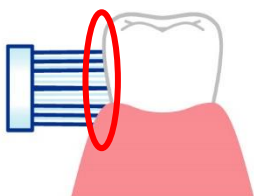


食事のあとには必ず
歯みがきをする習慣をつけて
大人になっても健康な歯を
保っていきましょう。

歯みがきをするときのポイントは3つ！

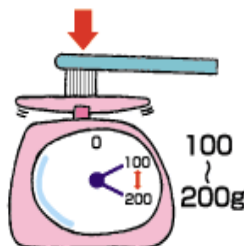
ブラシを歯にあてる

歯ブラシの毛先が歯にきちんとあたっていますか？上で説明した“特にみがいてほしいところ”に気をつけましょう。



やさしくみがく

強く押しつけすぎてみがくときに毛先が広がっていませんか？
強さはだいたい100～200g



ほん1本ずつみがく

歯ブラシをこまかく動かすことで、せまいすきまに歯ブラシが届いてよごれをとることができます。



保護者のみなさまへ

朝の健康観察のお願いについて



児童のみなさんには、毎日検温カードの記入・提出をお願いしておりますが、保護者の皆様にはお忙しい中ご協力いただきありがとうございます。児童のみなさんが引き続き安全に学校生活を送っていくために、朝の検温に加えて以下の体調の変化がないかみていただくようお願いいたします。

- ☐ のどの痛みはないか
- ☐ 咳が出ていないか
- ☐ だるさはあるか
- ☐ 息苦しさはあるか
- ☐ その他に体調の異変はないか

検温して熱がなくても、左にある項目に該当し、お子様の体調がすぐれない場合は、無理をせずに学校を休ませるようにお願いいたします。

