

ほけんだより

令和4年 6月
大沢小学校 保健室

～ 早寝・早起き・朝ごはん ～



あじさいの花がきれいな季節になってきました。雨の日が多い6月は気温が不安定で、体の調子をくずしやすい時期です。また、足元がぬれて、すべってけがをしやすくなったり、食べ物がいたみやすく、食中毒が心配されたりする時期でもあります。衣服の調整や安全、衛生に気を付けましょう。

プール開きに備えて

～安全に水泳学習を行うために～

すいみん不足、朝食めきで泳ぐのは危険です。
しっかり体調を整えて、水泳学習を楽しんでください。

● つめきり・耳そうじ



● もちもののかくにん



● すいみんをしっかりとり



感染症予防のため、タオルやハンカチは自分専用のものを使ってください。



あせもの予防

～でしやすい首の前面・ひじの内側・ひざの裏側などに注意～



コットンなど風通しのよい素材の服を着る



汗をかいたらこまめにタオルでふく



たくさん汗をかいたら着替える



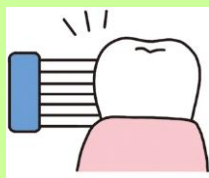
毎日お風呂やシャワーで清潔にする

チェック

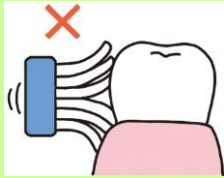
歯のみがき方



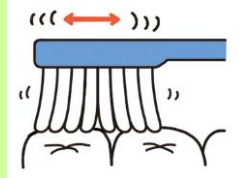
毛先を歯にきちんとあてる



力を入れすぎない



歯ブラシをこざざみに動かす



みがきにくいところは…

前歯のうら



奥歯



歯と歯の間



歯ブラシの

「かかと」

「つま先」

「わき」を使いましょう

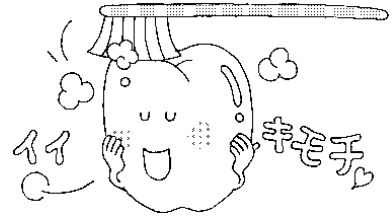
6月2日（木）は歯科検診です。

歯科検診で聞こえてくる記号の意味は何でしょう？

歯科検診では、数字やアルファベット、記号が使われます。

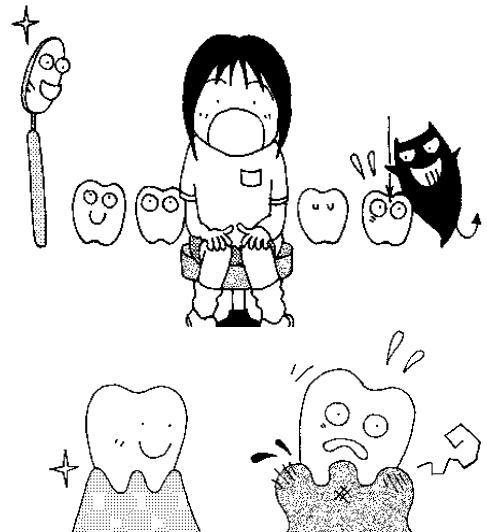
歯には番号やアルファベットがついています。

A～E 乳歯（子供の歯） 前歯がA、奥歯がEです。
1～8 永久歯（大人の歯） 前歯が1、奥歯が8です。



歯や歯ぐきの状態は、記号で表します。

／ 異常なし
C むし歯
CO むし歯になりかけている歯
○ 治療済みの歯
△ 永久歯で失った（抜いた）歯
× 注意が必要な乳歯（抜くかどうかを迷う乳歯）
G 炎症を起こしている歯ぐき
GO 炎症を起こしかけている歯ぐき



くちなかは 口の中や歯にけがをしたときは

ぶつかったり、転んだりして、歯がぬけたり、奥に入ってしまったるときは、正しい処置をして、すぐに歯科に行くことで元にもどる可能性が高くなります。けがをしたときにすぐに対処できるように、歯科に行くまでの応急処置と保存方法を覚えておきましょう。

① けがをした場所を鏡で確認



② 口の中をすすぐ



③ 出血があるときは、ガーゼなどで押さえて止血



は 歯がぬけたときは

① 歯の根元にさわらないようにして持つ



② 保存液か牛乳に入れる



③ できるだけ早く歯科へ持っていく

