

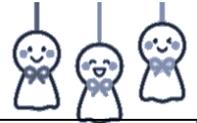
6月 ほけんだより

令和3年度
東小学校 保健室

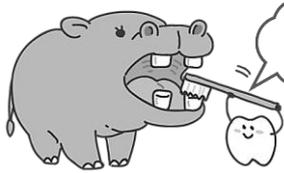
6月の保健目標

歯を大切にしよう
梅雨時を元気に過ごそう

ほけんぎょうじ よてい 6月の保健行事予定



| 日にち | 曜日 | 検査・検診 など |
|-----|----|--------------------|
| 2日 | 水 | 歯科検診 1・2年生、3年生1～3組 |
| 4日 | 金 | 心臓検診 1・4年生 |
| 7日 | 月 | 歯科検診 3年生4・5組、4～6年生 |
| 14日 | 月 | 心臓検診欠席者（東中学校で実施） |
| 15日 | 火 | 腎臓検診再回収 |



歯を大切にしよう！

6月4日～10日は「歯の健康週間」です。
みなさんは歯みがきが上手にできているかな？



歯みがきのポイント

みがき残しのないようにポイントをおさえよう！



歯ブラシは小さく動かす



歯と歯肉のさかい目は
ななめに当ててみがく



奥歯と歯肉の間
歯のみぞ
歯の間
みがきにくい場所も
ていねいにみがこう！

コロナ禍での歯のみがき方

- ① 口をとじて歯みがきをしましょう。
- ② 歯ブラシは小さく動かします。
- ③ 口をゆすぐときは、低い姿勢で、ゆっくり吐きだします。
- ④ 歯みがき中におしゃべりはしないようにしましょう。



保護者の方へ



【給食後の歯みがきについて】



東小学校では『新型コロナウイルス感染防止』の観点から、給食後の歯みがきについて下記のように指導しています。

- ・机に座って静かにみがく。
- ・口を閉じて歯みがきをする。
- ・歯みがきのときには、歯ブラシを小さく動かす。
- ・口をゆすぐときは、腰をかがめて静かに吐き出す。

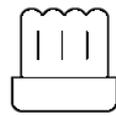


なお、学校では短時間でブラッシングに集中させるため、歯磨き剤の使用は控えています。週末は持ち帰るよう指導しておりますので、ご家庭で洗浄をお願いいたします。

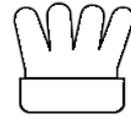
○●歯ブラシチェック票について●○

歯ブラシは、毛先が開くと右の図のように歯垢を落とす力が減ってしまいます。

6月7日～11日に学校で歯ブラシチェックを実施します。チェック票を持って帰ってきた際には、ご家庭でも確認していただき、必要がある場合は交換をお願いいたします。



新しい歯ブラシ



毛先が少し開いた歯ブラシ



毛先の開いた歯ブラシ

100%

80.8%

62.9%

相対的な汚れを落とす力(%)

(新しい歯ブラシの歯垢除去率を100%とした場合の相対値)

出典：(公財)ライオン歯科衛生研究所、日本小児歯科学会報告会(1985)



【健康管理について】

① 検温について

毎朝の検温につきましては、ご協力ありがとうございます。

文部科学省や栃木県から出されている『学校における新型コロナウイルス感染症対策』の中で、ご家庭で健康観察の重要性があげられています。今後も、毎朝の検温と健康観察カードの記入のご協力をよろしくお願いいたします。

② 予備マスクについて

外遊びなどで、マスクを汚してしまったり、紛失してしまったりすることがあるため、ランドセルに予備のマスクを持たせていただければと思います。

③ 暑さ対策について

雨の合間に日差しの強くなる日もでてきました。汗を拭く用のタオルや、水分補給用の水筒の持参をお勧めしています。水筒の中身は4月にお配りした通知のとおり、「お茶・麦茶、氷水、スポーツドリンク」です。

学校で、体調不良を訴えたお子さんで、回復が難しい場合は、保護者の方に連絡してお迎えに来ていただいています。今後もこのような対応をとっていきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。