

ほけんだよい

令和5年 6月 1日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子
養護教諭



雨が降ったり、やんだり不安定な天気が続いて
います。気温の差が激しいので、体調をくずして
お休みする人が増えてきました。本格的な暑さが来
る前に、生活習慣を整えて体の準備をしておき
たいものです。

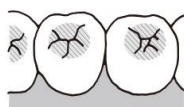


6月の保健目標
歯の健康について考えよう

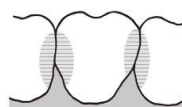
七小では、はみがきについて、1年生から学習しているので、ほとんどの人が全部チェックをつけることができます。チェックできなかったところがある人は、できるように毎日の歯みがきを頑張りましょう。



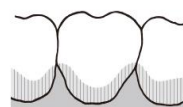
- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



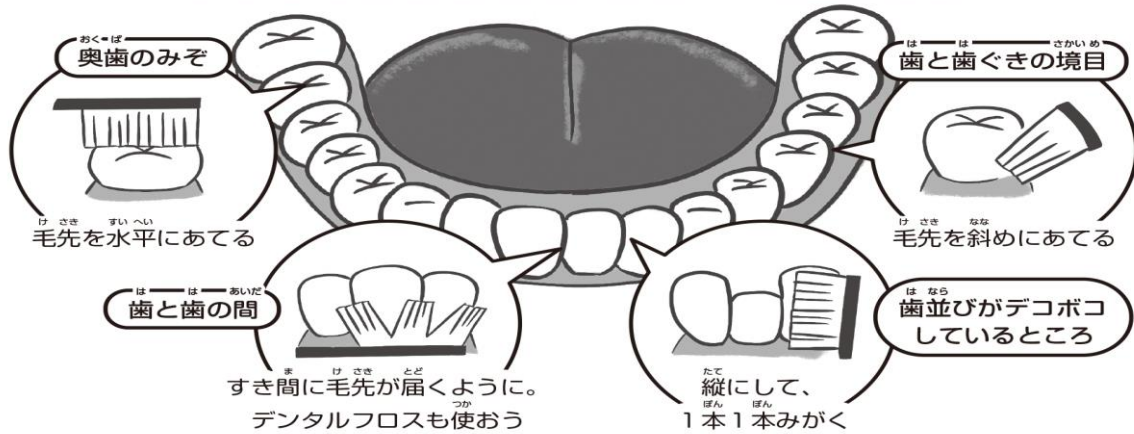
◇ 歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でしよう！

歯は、でこぼこ、ぎざぎざ、ガタガタ、いろいろな形をしているので、みがきにくいものです。みがきにくいところがむし歯になりやすいので、きちんとブラシが当たっているか、鏡を使って確認しながらみがくクセをつけましょう。

⚠️ みがき残しやすい場所 と みがき方 ✨



むし歯にするぞ〜！ ミュータンス菌はこんな子が大好き

食後に歯をみがいていない
酸性の環境がよいんだよね。
快適で活動しやすいな〜

食べ物をよくかんでいない
だ液が少ないうから、
洗い流されなくてラッキー

お菓子をたくさん食べる
大好きな糖分がたっぷり！
酸を出して歯を溶かすぞ〜

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！



保護者の皆様へ

① 定期健康診断が終わりました。

治療勧告書を受けとったご家庭は早めの受診をお願いします。健康診断はアセスメント（疾病の疑いを発見する）ですので、専門医できちんと検査を受けることをお勧めします。

② 6月より、健康観察の方法が変わります。

紙での提出がなくなります。毎朝お家で健康観察を行って登校してきてください。コロナウイルスの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」です。インフルエンザ同様に学校における登校を再開する際には「登校届」が必要になります。

③ 現在、感染性胃腸炎が流行しています。症状は、吐き気、悪心、腹痛、下痢、寒気などです。感染しますので、症状があるときは無理をせず、自宅で休んで様子を見てください。