

ほけんだより



小羽山小学校保健室
R6.5.1

5月6日は「立夏」。暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動する時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。



キレイ博士といっしょにチェック!

からだ、キレイでできているかな?

歯

朝起きた時や食事後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし菌などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。



体

毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目を傷つけたり、目にバイ菌が入ってしまうよ。目の上の長さに切るか、ヘアピンなどでまとめよう。



つめ

つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめににならないように白い部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみやしたり鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。



保健室からのお知らせ

裏面でもお知らせしているとおり、本校では5/8(水)からフッ化物洗口を実施します。

それに伴い、今まで新型コロナウイルス感染症により中止していた、給食後の歯みがきも再開いたします。なお、歯みがきに関しては、希望者のみとし、箸やスプーンと同様に学校では保管せず、毎日持って帰ることとします。また、持ってくるものは、プラスチックコップと歯ブラシのみとします。引き続き、感染症対策に留意しながら、学校保健活動を進めて参りますので、御協力よろしくお願いたします。

健康診断の結果をお知らせします

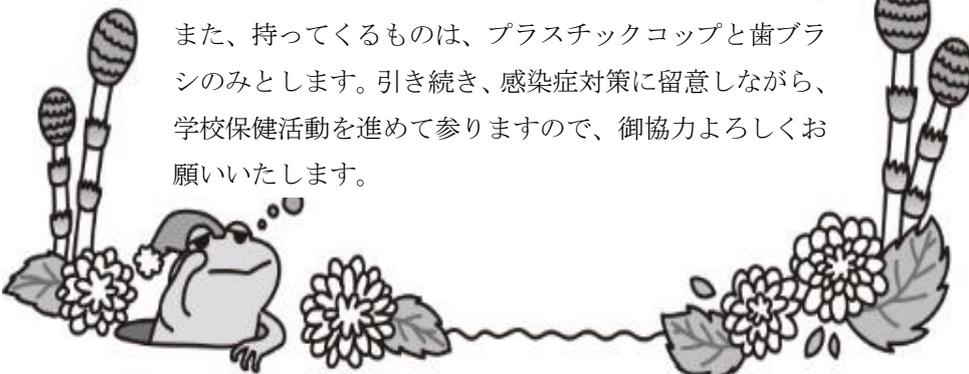


からだ健康だった?

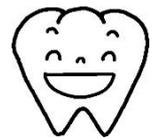
どれくらい成長した?

おうちの人と一緒に確認しましょう。

「受診のおすすめ」をもらった人は、早めに病院へ。



フッ化物洗口がはじまります



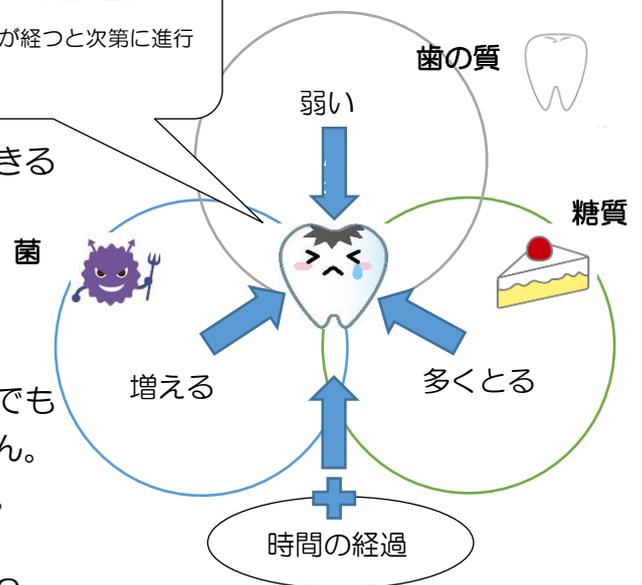
目的

宇部市の児童におけるむし歯の罹患率は、高い傾向にあります。フッ化物洗口を実施することで、歯を強くし、むし歯を予防します。併せて歯・口腔の健康が全身の健康を保持増進することにつながるということを児童自ら意識し、生涯にわたって自己の健康づくりに積極的に取り組むことができるよう歯科保健の充実を図ることを目的としています。

効果・働き

- ・歯の質を丈夫にする
- ・口の中の細菌の働きを弱める
- ・できはじめのむし歯（CO）を治すことができる

むし歯は、3つの要因が重なった状態のまま時間が経つと次第に進行していきます。



Q&A

Q. 洗口液を飲み込んでも大丈夫？

A. 1回の量は10mlです。体重が30kgの人でも6～7人分飲まない限り、体に悪影響はありません。大量に飲用しなければ、急性症状も起こりません。

Q. フッ化物洗口をしてもむし歯になるのはなぜ？

A. むし歯は、3つの要因を防げば、予防はできます。フッ化物洗口をしても、他の歯みがきやおやつの食べ方に気を付けていなければ、むし歯ができることもあります。日ごろから、食後の歯みがきを習慣づけておくことが大切です。



～お願い～

プラスチックコップの持参をお願いします。忘れた児童は実施できませんのでご了承ください。

体調不良等で、その日の実施を見合わせたい場合は、連絡帳等で事前にお知らせください。さらに、お子様にも、そのことを担任に伝えるように声掛けください。

フッ化物洗口は、洗口液を口に含んでブクブクうがいをします。家庭で、ブクブクうがいの練習をしておいてください。

