

ほけんだより 6月

令和4年6月1日 さいたま市立南浦和小学校 保健室

自分の未来のために

8020をめざそう!



大人の歯は、おじいさんおばあさんになるまでずっと使う歯です。80歳まで20本の健康な歯がある人は、よくかんで食べ物をおいしく食べられるので、体もとても元気です。まさに『歯の健康は、体全体の健康のもと』と言えます。そのためには今、この時期が大切なのです。歯の健康を守るために、自分でがんばれることを決めて実行しましょう。

「歯をみがく」から「歯がみがけている」になってほしい

歯にべっとりついたプラーク(しこう)は、食べかすではなく、細菌のかたまりです。プラーク(しこう)の中の細菌は、ネバネバしたものを出して歯の表面からはがれにくくしてしまいます。



そのためには、毎日しっかりみがくことが大切なのです!

保護者の方へ

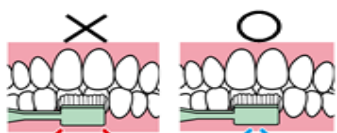
歯みがきテストのご協力をお願いします。

ご家庭でお子さんの歯みがきの様子や、口の中の様子を見てあげてください。

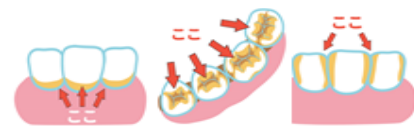
・歯みがきテスト・配付日 6/9(木) 提出日 6/13(月) この間に行います。

歯みがきテストでAになるようがんばろう!

じょうずにみがくためには



歯ブラシは小さくこきざみに動かす



みがき残しの多いところをしっかりとみがく



歯ブラシの毛先が広がったら交換しよう

保護者の方へ

給食後の歯みがきを再開します

南浦和小学校では、感染拡大防止の観点から給食後の歯みがきを中止していましたが、『新しい生活様式の歯みがきの仕方』で始めることになりました。

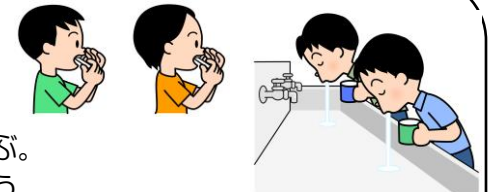
歯みがきをすることで、歯・口の健康を守るだけでなく、病気にかかりにくい体をつくります。口の中の細菌、特に歯周病菌を減らすことで、風邪やインフルエンザのウイルスが細胞へ付着することを阻止できることが明らかになっていることから、歯みがきは新型コロナウイルス感染症予防にも有効と言われています。

開始日：6月13日(月)より 持ち物：歯ブラシ、コップ

日本学校歯科医会が安全に学校で歯みがきをするためのチェックリストを作成しました。このチェックリストをもとに、一人一人が安全に気を付けて歯みがきを行うように指導していきます。

歯みがき実施のためのチェックリスト

- 隣の人と距離をとってみがく。
- 歯みがき中は、換気をしっかりする。
- 歯みがき中は、おしゃべりをしない。
- 歯みがき中は、できるかぎり上下のくちびるを結ぶ。
- 前歯の裏側をみがくときは、もう一方の手でおおう。
- ブクブクうがいはできるかぎり少ない量で行う。水を吐き出すときはできるだけ低い位置からゆっくり吐き出す。
- 使用した歯ブラシは流水でよく洗う。(水を飛ばさないように)



『新しい生活様式の歯みがきの仕方』の動画をご覧くださいことができます。

<https://www.nichigakushi.or.jp>



新しい生活様式の歯みがきの仕方では、飛沫の飛散量が驚くほど違います。

感染症予防のためにも、ぜひご家庭でお子様と一緒に実践していただくとありがたいです。



健康診断でお知らせをもらったら 早めの受診をお願いします。

各検診の後、学校医の指示により医療機関で相談や治療が必要な児童に、『健康診断結果のお知らせ』を渡しています。この用紙をもらったら、早めに医療機関を受診してください。なお、眼科、耳鼻科、内科の疾患の疑いがある児童は、医師の許可がないとプールに入れません。必ず受診をしていただきますようお願いいたします。