

ほけんだより 6月

令和5年5月30日 さいたま市立南浦和小学校 保健室

じぶん みらい
**自分の未来
のために**

8020をめざそう!



おとな は 大人の歯は、おじいさんおばあさんになるまで
つか は ずっと使う歯です。80才まで20本の健康な歯
さい ほん けんこう は がある人は、よくかんで食べ物をおいしく食べら
ひと た もの た れるので、体もとても元気です。まさに『歯の健康
からだ げんき は けんこう は、体全体の健康のもと』といえます。

そのためには今、この時期が大切なのです。
けんこう まも 歯の健康を守るために、自分でがんばれること
し ばん を決めて実行しましょう。

は 『歯をみがく』から『歯がみがけている』になってほしい

し けん しん 歯科健診のときに学校歯科医の先生から、「プラーク(しこう)が歯についている人が多
い」と毎回言われます。いつもよりきれいにみがいているはずなのにどうしてなのでしょう。

は 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、
さい きん 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
したものをだして歯の表面からはがれにくくしてしまいます。



まい にち そのためには、毎日しっかりみがくことが大切なのです!

みがく回数が少ない
みがく時間が短い



歯の周りには
プラーク
がべっとり



プラークは、むし歯、歯周病の原因になる!



しょうがくせい わり 小学生のやく4割は歯肉炎といわれています

歯についたプラークや歯石によって歯肉がはれます



保護者の方へ

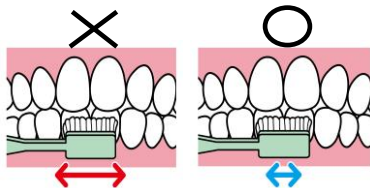
歯みがきテストのご協力をお願いします

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 6/8 (木) 提出日 6/12 (月)

は 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



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の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、内科の疾患の疑いのある児童は、症状が悪化する場合がありますので必ず受診をしてください。

5月8日以降の学校生活について(新型コロナウイルス感染症対応)

- ① 体温記録カードの使用は無くなりましたが、ご家庭での登校前の健康観察は引き続き行ってください。
発熱、のどの痛み、咳など普段と異なる症状がある場合(体調不良)には、自宅で休養し、医療機関の受診をお願いします。
- ② 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、「発症日を0日として発症後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」となります。
※家族の方が新型コロナウイルスに感染した場合、お子様に症状がなくても感染不安のために学校を休んだ時は、出席停止扱いとなります。
※発症から10日を経過するまではマスクの着用を推奨します。
- ③ 学校での感染症流行を防ぐため、引き続き、常時換気や手洗い指導は続けていきます。脱ぎ着しやすい服装での登校、清潔なハンカチの持参など、健康的に生活できるようご協力をお願いします。

