

ほけんだより 6月

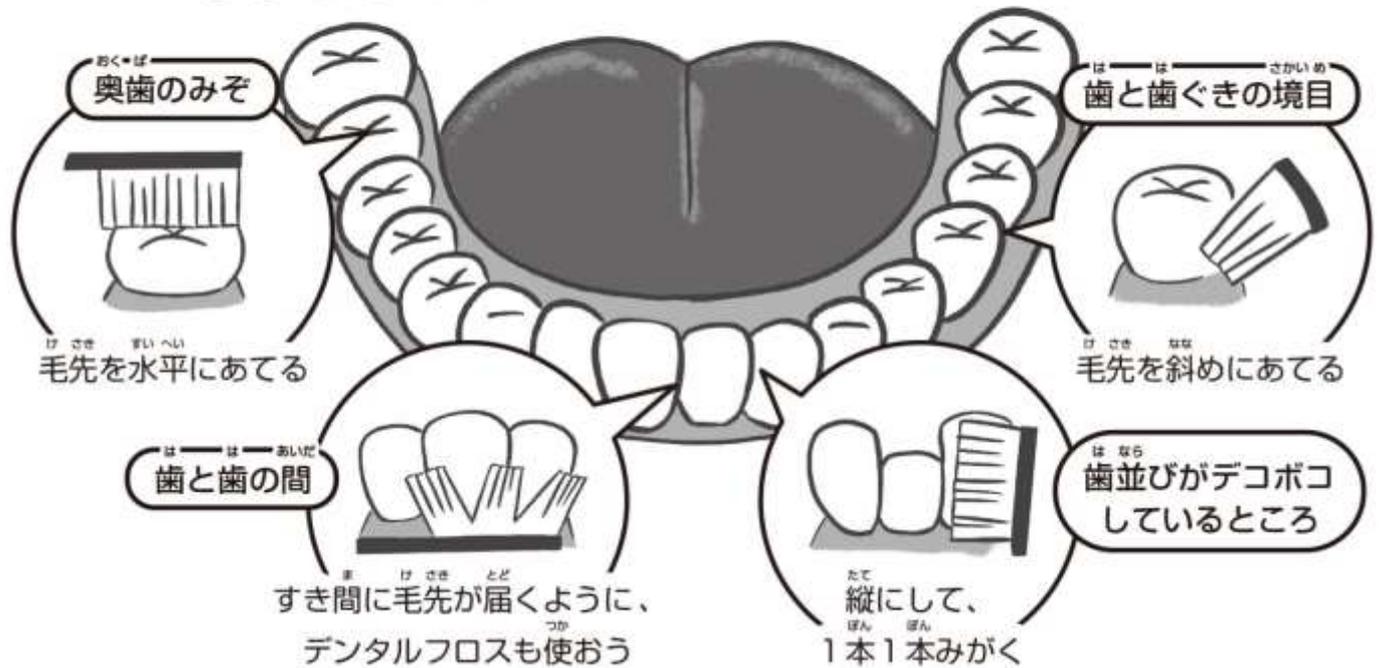
令和5年6月2日
富陽小学校
保健室

歯みがきで健康な歯を



みなさん、毎日上手に歯をみがけていますか。歯はご飯を食べるためだけではなく、お話をしたり、力いっぱい運動をしたりするためにも大切なものです。上手に歯をみがき、むし歯ゼロを目指しましょう！

！みがき残しやすい場所 と みがき方



歯をみがくときは、鏡を使って歯のどこをみがいているか意識してみがきましょう。特に、「奥歯のみぞ」「歯と歯の間」「歯が重なったところ」「歯と歯ぐきの境目」はむし歯のもとになる歯こうがたまりやすい場所です。注意してみがきましょう。

寝る前の歯みがきが大切なワケ

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

あつ からだ な 暑さに体を慣らしておこう

すこ 少ずつ暑い日が増えてきました。本格的な夏が来て熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことで、体を暑さに慣らすことができます。普段の生活の中に取り入れて、熱中症になりにくい体を作りましょう。

 <p>いしき 意識して少し汗をかきよう運動をすることが大事です。自転車に乗るのもいいでしょう。 うんどう かるい運動</p>	<h2>ストレッチ</h2> <p>そと 外に出られないときは、家の中でストレッチをしましょう。ラジオ体操もオススメです。</p> 	<p>しっかり肩までお風呂に入ることでも汗をかくことができます。</p>  <p>ふろ はい お風呂に入る</p>
---	--	---

6月の予定

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1日(木) 内科検診(5年生) | 9日(金) 心臓検診(1年生のみ) |
| 6日(火) 尿検査 一次+二次 | 16日(金) 心臓検診予備日(1年生のみ) |
| 7日(水) 歯科検診(1・3・5年生) | 21日(水) 尿検査二次予備日 |

～保護者の方へ～

①新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したことに伴い、学校での出席停止の扱いにも変更があります。変更後の出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ症状の軽快後1日を経過するまで」となります。また、症状の軽快とは「熱が下がる、もしくは、咳等の呼吸器症状が改善傾向にあること」となります。

登校を再開した後、発症から10日を経過するまでは、感染した児童のマスク着用にご協力ください。

発症日	発症後							
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
☹️	☹️	☹️	😊 症状軽快	😊	😊	登校可能	—————▶	
☹️	☹️	☹️	☹️	😊 症状軽快	😊	登校可能	—————▶	
☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	😊 症状軽快	😊	登校可能	—————▶
☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	😊 症状軽快	😊	登校可能

②健康診断の結果について

健康診断の結果は、健康手帳とともに6月末に配付を予定しております。家庭へ持ち帰った際は、検査結果を確認した上で学校へ返却をお願いします。

なお、検診結果で受診が必要なお子様については、別途受診勧告書をお渡しします。