



ほけんだより



令和3年6月1日
中央区立日本橋小学校
校長 児玉 大祐
養護教諭 初谷 青空

「歯と口の衛生週間」が始まります！

6月4日は、「虫歯予防デー」です。そして、日本歯科医師会では、この虫歯予防デーから始まる1週間を「歯と口の衛生週間」と設定し、全国で歯と口の健康を呼び掛ける運動が行われています。

本校でも、6月に歯科検診を行います。歯科検診で「虫歯が1つもなかった」「虫歯があったけど、お知らせをもらって歯科医を受診した」児童には、「よい歯の表彰状」を配り、表彰式を行います。保健委員会考えたクイズを行うなど、子供たちが歯と口の健康について考える機会となればと思います。

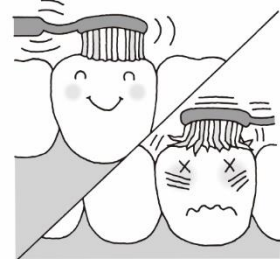
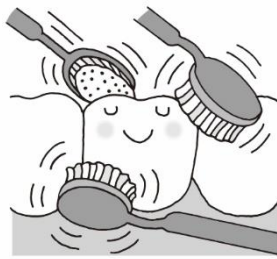
今月の「ほけんだより」では、きれいにブラッシングができる歯磨きのコツを紹介します。ぜひこの機会に、歯磨きの仕方や虫歯予防について、お子さんと話をしながら、一緒に挑戦してみてください！

1. 鉛筆と同じ持ち方で！



余計な力が入りにくく
小回りがききやすい

2. 磨く時は、小さく、優しく！



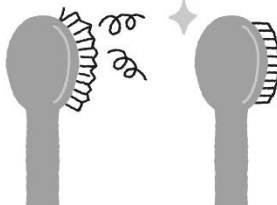
強く磨くと、歯の表面や歯ぐきが傷ついてしまう

3. 鏡を見よう！



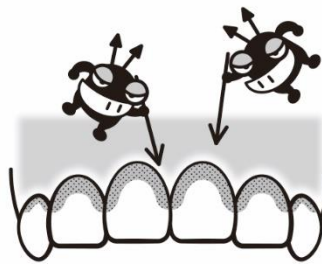
自分でチェックが大切

歯ブラシの交換は

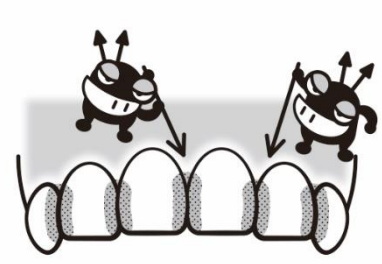


毛先でチェック

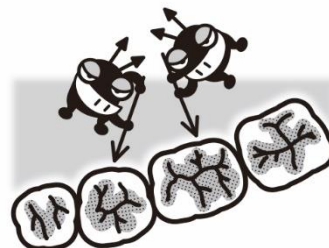
4. 磨き残しが多いのはここ！



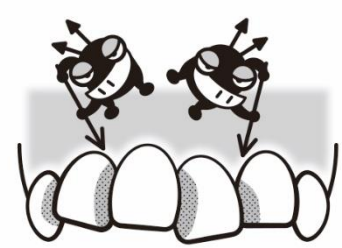
★歯と歯ぐきの境目



★歯と歯の間



★奥歯のみぞ



★歯が重なっているところ

仕上げ磨きをしていますか？



御家庭で、「仕上げ磨き」をする時間をとっているでしょうか。仕上げ磨きというと、「小さい子がするもの」というイメージがあるかもしれませんが。実はこの仕上げ磨き、すべての乳歯が永久歯に生え替わり、口の中の環境が安定してくる「12歳頃まで」続けるのが理想であると言われています。

しかし高学年ともなると、恥ずかしがってさせてくれない場合も多いかと思えます。仕上げ磨きの方法は、膝の上に寝かせるだけではありません。例えば、座った状態で口の中を確認し、歯ブラシの当て方・磨き方をチェックしてあげるだけでも効果はあります。学年が上がるにつれ、3日に1回、1週間に1回、とチェックを減らしていくなどの方法もあります。

仕上げ磨きでは、大人が歯を磨いてあげるだけでなく、正しい歯磨きの習慣を付けてあげることが大切です。子供たちが生涯使っていく歯の健康を保つために、ぜひ、学年や発達段階に合わせた「仕上げ磨き」を行ってあげてください。



月	日	曜日	行事	対象	備考
6	3	木	歯科検診	1～3年生	朝食後、 <u>歯磨きをして登校</u> させてください。
	11	金	歯科検診	4～6年生	
	21	月	よい歯の表彰	全校	よい歯の表彰状配布

初夏も油断せず、熱中症予防！

だんだんと気温が高く、蒸し暑い日も増えてきました。暑さ指数（WBGT）という言葉をご存知でしょうか。

暑さ指数「WBGT」

- ・国際的に使われている熱中症の予防を目的とする指標
- ・熱中症発症に大きな影響を与える

1. 湿度 2. 日射・輻射などの周辺の熱環境 3. 気温 の3つを取り入れたもの

本校では、熱中症対策として、5月～10月頃まで校庭に測定器を設置し、WBGTを測定します。測定値が職員室にリアルタイムで表示され、教職員全員で共有できるようにしています。外遊びや体育を行う際には必ず数値をチェックし、熱中症の危険が高い時は、外での活動を中止しています。また、ミストシャワーの運用を行うなど、熱中症予防に努めてまいります。

熱中症は、真夏日の次に、暑さに慣れていない初夏が危険です。今のうちに少しずつ暑さに慣れていくことが、夏本番を乗り切るカギ！

冷房の効いた家にこもるのではなく、

・気持ちよく汗をかける程度の運動をする

・冷房は控えめにする など、

暑さに負けない体づくりをしていきましょう！



少しずつ暑さに慣れよう