

ほけんだより 6月

令和4年6月1日
中央区立豊海小学校
校長 村上 隆史
養護 教諭



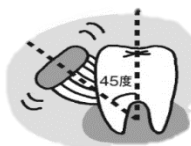
6月1日で全校の歯科検診が終わりました。お知らせの紙をもらった人は、早めに歯医者さんに相談をしておきましょう。今回もらわなかった人も、ふだんから歯と歯ぐきの様子をよく見て、異常があれば早めに受診しましょう。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて小刻みに動かしながら1本ずつ丁寧に磨きます。



歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯並びが悪いところ



歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみます。

1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

歯のクイズに挑戦して歯についての知識を増やしましょう。何問正解できるかな？

Q1 歯の表面と鉄はどちらがかたい？

- A: 歯の表面 B: 鉄
C: どちらも同じくらい



Q2 むし歯がすすんでも歯みがきでなおせる？

- A: なおせる B: なおせることもある
C: なおせない



Q3 むし歯になりやすい歯は？

- A: 前歯 B: 奥歯
C: どの歯も変わらない



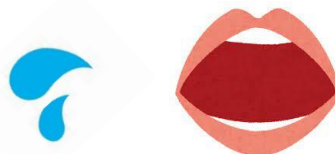
Q4 にゅう歯（こどもの歯）とえいきゅう歯（おとなの歯）はどちらが丈夫？

- A: にゅう歯 B: えいきゅう歯
C: どちらも同じくらい



Q5 だ液がたくさん出ている人はむし歯になりやすい？

- A: なりにくい B: なりやすい
C: だ液とむし歯は関係ない



おうちの方へ

ほけんだより裏面では、おうちの方へのお知らせなどを掲載します。表面の児童用とともに、ご一読ください。

感染症のお知らせ（5月2日～5月31日分）

- ・新型コロナウイルス感染症、ヘルパンギーナの報告がありました。

疲れや季節の変わり目で体調を崩し来室する児童が増えています。ご家庭でも様子を見ていただけたらと思います。

【出席停止について】

学校保健安全法の定めるところにより、下記のような病気の場合は出席停止となります。医師から感染のおそれがないと認められるまでは、登校を見合わせてください。

登校の際には、「登校許可証明書」が必要になります。ご連絡いただければ、保健室からお渡しできます。また、学校のホームページからダウンロードできます。

病名	出席停止期間の基準
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌薬療法が終了するまで
麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好となるまで
風疹（三日ばしか）	発疹が消失するまで
咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
その他の感染症（溶連菌感染症、手足口病、感染性胃腸炎など）	医師より感染のおそれがないと認められるまで



梅雨時の熱中症に注意



梅雨時～梅雨明けの時期に熱中症が起こりやすいと言われています。なぜかと言うと、湿度が高い梅雨時は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいためです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、体が暑さに慣れていないため体調調節が難しくなります。風通しの良い肌着、または衣服の調整をしたり、日頃から軽い運動をしたりするなど、少しずつ暑さに慣れ、梅雨を気持ちよく過ごせたら良いですね。



6月20日（月）から水泳の授業が始まります。

改めて、朝の健康観察・検温をしていただき、安全に授業が行えるように、下記のとおりご協力よろしくをお願いします。



手足のつめは短く切りましょう。



睡眠を十分取りましょう。



朝ご飯を食べてエネルギーを補給しましょう。