

ほけんだより



やまぐちしょうがっこう ほけんしつ
山口小学校 保健室

快晴のお天気の中での運動会、お疲れ様でした。皆さんの、一生けん命頑張る姿、楽しむ姿が見られた素敵な運動会でした。

6月に入ると、ますます暑い日が増えてきます。日々の生活リズムを整えて疲れをためずに元気に過ごしたいですね。



< 6月の保健行事 >

6/4(木)9:00 尿検査2回目
対象：1回目未提出者、再検査者

6/4(木)13:30 歯科健診
対象：全校児童

6/24(水)9:00 尿検査3回目
対象：2回目未提出者、再検査者

< 保護者の皆様 >

健診が終わりましたら、結果をお渡しします。病院への受診が必要な場合は、なるべく早く受診し、結果を学校に提出してください。



天気の良い日には、サッカーや鬼ごっこなど、外で元気に遊んでいる姿が見られます。休み時間が終わると、汗びっちょりです。顔や腕、頭をぬらしてクールダウンしている子もいます。汗をふくにはハンカチでは足りないので、タオルを持って来ると安心ですね。また、水筒のお茶やお水も足りない人も増えているようなので、大きめの水筒に変えるか、2本持ってくるようにしましょう。

6月4日~10日は 歯と口の健康週間



6月4日に、歯科健診があります。自分の歯と口の様子を知るよい機会です。健診が終わったら結果を渡します。、おうちの人と、自分の歯と口の様子を鏡などで見ながら、話をしてみてください。

ふるい歯ブラシはどうしてダメなの？

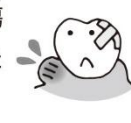
よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。
ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

歯みがきだけでは歯と口の健康は守れません。もちろん、毎日のていねいな歯みがきは、口の中のケアの基本です。それに加えて気をつけてほしいことを3つお知らせします。

- その① 定期健診：定期的（目安は3ヶ月に1回）に、歯医者さんにチェックやクリーニングをしてもらって予防することが大切。
- その② だ液：よくかむことでだ液がしっかりでます。だ液は、食後に歯がむし歯になりやすい環境になるのを防いでくれる。
- その③ 免疫力：正しい生活習慣を身につけて、最近に負けない強いからだを作る。

☆保護者の皆様☆
歯科の先生に聞くと、小学校6年生ごろまでは、保護者に仕上げ磨きをしてほしいとのことでした。コミュニケーションを取る良い機会になると思うので、ぜひ、ご家庭でも仕上げ磨きを取り入れてみてください。