

6 ぼけんだよ！

吉川市立旭小学校
保健室
令和4年6月1日

そろそろ梅雨入りですね。これからの時季は、どんどん暑くなってきます。生活のリズムを整えて元気に生活が送れるようにしましょう。引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止のために、登校前には、必ず自分自身と家族の健康状態をチェックしてから登校してください。

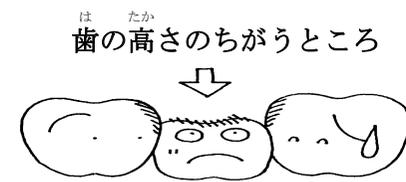
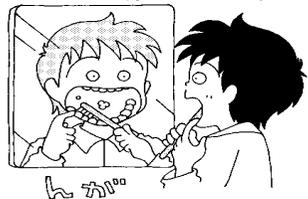
体調がすぐれないときは、無理をしないで家で様子を見てください。もちろん、きちんとすい眠をとって、バランスのよい朝ごはんを食べてください。



6月の保健目標

歯を大切にしよう

歯のウラ側もしっかりみがいていますか？



歯と歯肉の間



歯垢（プラーク）のつきやすいところは気をつけてみがこう

厚生労働省の調査(2011年)によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。また、1日1回以上歯をみがく人の歯みがき時間は1~3分という人が最も多く約5割。次に多いのが3~5分で約3割ということです。

新型コロナ感染防止を意識して

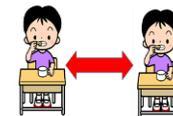
給食後の歯みがき、じょうずにできていますか？

こんなことに気を付けてください。

ウイルス感染は、のどの菌の量と相関関係があります。口の中をせいけつにするとどの菌の量が減少し、感染しにくくなると言われています。そのため、歯みがきは体調管理、手洗い、うがいとともにウイルス感染に予防効果があります。学校では、下記の点に留意し、昼食後の歯みがきをしております。

○歯みがきの場所について

自分の席に座って、となりの人と間をあけます。



○歯みがきの方法について (飛ばつを飛びにくくする)

おしゃべりをしないで、口を閉じてみがきます。飛ばつが飛び散らないように注意して、静かにみがきます。前歯のうらは口を手でおおってみがきます。歯みがきをしながら動き回りません。



○洗口 (すすぎ) について

あらかじめくんでおいた水でブクブクうがいをします。すすぎの回数は、1~2回にとどめます。コップの中にできるだけ低い位置でゆっくりとはき出します。



○流しでの動きについて

流しは混まないように順番に使い、コップの中の水は低い位置からそっと捨てます。歯ブラシ・コップ・手をよく洗います。歯みがきが終わったらすぐに流しから移動します。



歯ブラシは持ち帰り、衛生面に気をつけて保管しましょう。



おうちの人といっしょに読んでください。