

※おうちの方といっしょに読みましょう



萩野台小学校 R2. 6. 8

長い臨時休業が明け、元気なみなさんに会うことができうれしく思っています。学校は再開しましたが、全校集会でもお話した通り、新型コロナウイルス感染症予防のため、今後も気をつけていかなければいけません。手洗いなどをがんばるとともに、規則正しい生活を心がけ、元気にすごしましょう！



6月の保健目標 歯や歯肉を大切にしよう

※歯科検診は新型コロナウイルス感染症予防のため、秋以降に延期となりました。歯の痛みなど気になることがある場合は、かかりつけの歯科医院に相談しましょう。

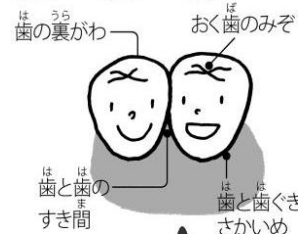
きれいで健康ないい歯はこうやってつくる

食べたらすぐみがく



1本1本でいねいにみがく

毛先のそろった歯ブラシを使う



歯垢のつきやすい部分を重点的に

※学校では、新型コロナウイルス感染症対策としてなるべく口をあけずにみがいていますが、家では口をあけ、かがみを見ながらでいねいにみがきましょう。

☆歯と歯の間は**70度**をつかおう！

歯ブラシだけではよごれがしっかりとれないよ！



☆生えかけのおく歯はみぞが多いうえに背が低いのでみがきにくく、とてもむし歯になりやすいです。

歯ブラシを横から入れるとおく歯がみがきやすいよ！



むし歯になりにくいおやつのとおり方は？

○むし歯になりにくいおやつを選ぶ

甘くて歯にくっつきやすいものはダメ

○おやつは決まった時間に食べる

だらだら食べ続けはないよ

○ジュースよりお茶や水を飲む

ひとくち30回以上

○よくかんで食べる

小学生でも歯肉炎!??

小学校高学年くらいから、歯肉炎になる人がふえてきます。歯肉炎とは、歯ぐきが歯の中の細菌によって炎症をうけている状態をいい、歯ぐきが赤くなったり歯みがきをしているときに血が出たりします。

ていねいに歯をみがいて原因となる歯垢をしっかりと落とし、歯肉炎を予防しましょう。

歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに診てもらおう

むし歯や歯肉炎になってから歯の大切さに気付く、なんてことのないように、日ごろからていねいな歯みがきをして、おやつのとおり方にも気をつけましょう！



熱中症に注意!

6月に入り、暑くなりましたね。今年は長い臨時休業で運動不足になっていること、暑さになれていないこと、マスクをつけていることなどから、熱中症になるリスクが高いといわれています。

以下のことに注意して、熱中症を予防しましょう！

☆早寝早起きをして、すいみんをしっかりとする

☆こまめに水分ほきゅうをする

☆外ではぼうしをかぶる

☆朝ごはんを必ず食べる(水分や塩分もとる)

☆すずしいところできゅうけいする

☆すずしい服装をする



体調が悪いときは無理をしないこと!

※登下校中や、外で運動するときなどは、熱中症予防のため、マスクをはずしてよいです。(マスクをはずしたときは、人とのきよりを十分にとりましょう。)

毎週、月曜日に健康スッキリ調査をします

朝ごはん・夜の歯みがき・つめ・ハンカチ・ティッシュ・早ねについての調査を行います。**規則正しい生活、せいけつな習慣を身につけましょう！**

ご家庭でも、準備してあるか、できているかの確認をよろしくお願いします。

*早ねをして、元気にすごしましょう！

(1・2年生は9時、3・4年生は9時30分、5・6年生は10時までには寝ましょう)

*1日の元気のみなもとになる朝ごはんをしっかり食べてきましょう！

*むし歯予防のため、歯みがきをしっかりとしましょう！

*せいけつなハンカチ・ティッシュを毎日もってきましょう！

*つめはいつも短くしておきましょう！



全て、感染症対策にも大切なことですね！

1年間使用するカードに変更しました。

月末に持ち帰りますので、保護者の方のサインをお願いします。

感染症対策

これからも油断せず、新型コロナウイルス感染症予防に努めましょう！



こまめな手洗いや
かんき、ソーシャルディ
スタンスなど、予防の
ためにみんなで気をつ
けていこう！

