

ほけんだより 6月

令和2年5月29日(金)
丹波小学校 保健室

学校が始まって1週間が経ちました。1年生にとっては初めて、2~6年生にとっては久しぶりの学校生活です。みなさんどうでしたか？楽しかった人も、少し疲れてしまった人もいます。うちでゆっくり休んで体調管理につとめましょう。6月は雨が降ってじめじめすることも多い時期。気分までじめじめしてしまいそうですが、気持ちをリフレッシュして乗り切りましょう！

手洗いしつこくでできるかな？

丹波小学校では、手洗い場の近くに足あとマークを

つけ、ソーシャルディスタンスを意識しながら手あ

いをしています。子どもたちはゆびの間や親ゆび、手

首など、あらい忘れが多いところもしっかりと手をあ

らっている様子がみられています。

まだまだ新型コロナウイルス感染症からは気が抜けません！みんなで手あ

らい、せきエチケット、3密(人がたくさんいるところにはいかない・人ととの距離

は2メートルくらい離れる・かん気をする)に気を付けながら生活しましょう。



保健室からのお知らせ

6月の保健目標は

健康な歯をつくろう

です。



歯と口の健康週間とは…

歯と口の健康に関する正しい知識を知り、虫歯などの口に関する病気の正しい予防方法を学ぶ週間です。また、虫歯や病気の発見や治療を早くすることで歯の命をのばし、みんな健康になろうという目的があります。

歯科検診の結果を上手に活用 歯を守るポイント？

① 私は歯かせ。みんなは「歯科検診の結果のお知らせ」を確認したかな？

② 「異常なし」だった人はその調子！
しかし！こんな記号が書いてあった人は注意が必要だ！

シーオー CO	要観察歯	初期むし歯。ほうっておくとむし歯に進行する ※「CO要相談」の場合は、歯医者さんへ
ジーオー GO	軽度の歯肉炎	歯ぐきに軽い炎症がある。ほうっておくと歯肉炎が進行する
シー C	要治療歯	むし歯。治療などのため歯科医受診が必要

③ 毎日の歯みがきだ！
でも大丈夫。「CO」や「GO」のうちならもとの健康な状態に戻る可能性があるんだ。そのために大切なのが…

④ 歯みがきのコツ

- ✓ 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
- ✓ 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ✓ 小刻みに動かして1~2本ずつみがく

⑤ 歯みがきをする時間

- ✓ ごはんやおやつを食べたあと
- ✓ 夜寝る前
- ✓ 朝起きてすぐ

寝ている間に増えてしまった細菌をうがいなどで流すだけでもO

④ 実は私も「CO」と言われたことがあるんだ…

⑤ 毎日の歯みがきを続けたおかげで、私もほらこの通り。

⑥ 「異常なし」だった人も「CO」と言われた人も、ていねいな歯みがきを習慣にして、自分の歯を大切にしよう！