



令和3年6月4日 広島市立東浄小学校 保健室 No.3 おうちの人と一緒に読みましょう

季節はあっという間に移り変わり、半そでが気持ちよい日も多くなりましたね。

緊急事態宣言発令下ではありますが、東浄小学校には、毎日子どもたちの声が響き渡っています。

子どもたちの学びと健康を支え、守るために、職員みんなで力を合わせ、前進してまいります。



題字
保健体育委員会
6年生



6月4日は 虫歯予防(おしばよぼう)デーです



生きていくために大切な歯。健康な歯で
毎日おいしいごはんを食べることができ
るように、丁寧に歯をみがくことが大切です。

きれいに歯をみがこう

学校歯科医の藤範先生からお手紙が届きました

東浄小学校のみなさんへ

歯がなくなってしまう病気には、「虫歯」と「歯周病」があります。「虫歯」は歯に穴があく病気で、治療しないと穴がどんどん大きくなります。「歯周病」は歯茎の病気で、歯茎がはれたり、歯茎の中の歯を支えている骨が溶かされて歯がグラグラになったりして、最後には抜けてしまいます。

この2つの病気の主な原因である「歯垢(しこう)」は、歯みがきによって落とすことができます。歯みがきは、虫歯や歯周病にならないための一番大切な予防法なのです。

虫歯は、できてしまうと自然には治りません。虫歯ができたなら、心配な歯がある時には、早く治療に行きましょうね。

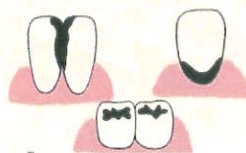
こんな歯ブラシがいいね!

- ① 毛先がまっすぐであること
- ② 磨くところが大きすぎないこと
- ③ きれいであること



ここに気をつけてみがこう

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯茎の間
- ③ 歯のみぞ



歯みがきは最低1日2回(朝食後と寝る前)にしましょう。寝る前は、歯垢を全部取るつもりでしっかりみがきましょう。

かんぺきな歯みがきは、髪を洗ったり、トイレでお尻を拭いたりすることよりもっと難しいことなのです。

自分で歯をみがいた後、お家の方のチェックと

『仕上げ磨き』をしてもらいましょう。



イイね★とうじょうっこ

毎日とうじょうっこの「イイね(すごい!なるほど!)」

がたくさん見えます。保健室の壁面に

「イイね★とうじょうっこ」発信専用コーナー

をつくりました。保健室で見つけた

子どもたちの「イイね」でいっぱい

になっていく予定です。

早速ひとつご紹介します。



5月13日の内科検診後に、学校医の稲田先生から

「マスク(不織布)はひとてまかける、かけないでつ

け方が全然ちがうからね」というお話を聞かせても

らいました。その「ひとてま(右に紹介しています)」

が先ほど登場の2年生がしていた「当たり前のひと

てま」だったのです。

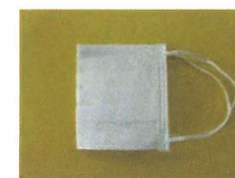
この「ひとてま」で鼻にもぴったり、顔とのすき間もほとんどなくつけることができます。

自分のため、みんなのために、「ひとてま」かけて正しくマスクをつけることができるといいですね。

すてきな「ひとてま」



マスクが汚れて使えなくなってしまう、保健室にマスクを取りにきた2年生。「ランドセルの中に予備のお守りマスクをいつも入れておいてね」とお話した後でマスクを1枚手渡したところ...マスクを半分に折ってから、自分の鼻にあわせて、すきまができないように正しくつけていました。当たり前のようでなかなかできないこのひとてま...「すてきだね。これからもつづけてね」と声をかけさせてもらいました。



①マスクを半分におる



②鼻に当たるほうの折り目をつまんでひらく



③指でワイヤーを調整して、Wの形(O部分)ができるようにする

ここまでできたらつけましょう

定期健康診断について

学校便りでもお伝えしましたとおり、5月16日から6月30日までの間に予定されていた健康診断は全て延期になりました。(以下の4つが該当です)

歯科検診 耳鼻科検診 心電図検査(1年生)

尿検査(2回目) ※容器はそのままお持ちください

再開についての詳細は現時点では未定です。

再開可能となりましたら、改めて日程を調整し、お伝えさせていただきます。体調面で心配なことがある場合は、早めにかかりつけの先生にご相談ください。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

3年生と藤範歯科校医さんが一緒に歯について学ぶ時間を計画していましたが、健康診断同様実施が難しいため、この度は見送らせていただきます。

