

6月のほけんだより

令和4年6月7日
中央小学校 保健室

空に薄い雲がかかり、じめじめする日が増えてきました。日陰や、窓から時々入ってくる風が、心地よく感じられます。

保健室では、休み時間で思い切り遊んだ後に、暑さでまいってしまった児童や、お天気が悪い時に体調を崩しやすい児童の来室が見られてきました。蒸し暑く、雨の多い時期でも、自分の体と上手につきあいながら、元気に過ごしていきたいですね。

歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの 握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち

歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない

歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

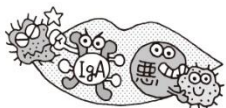
鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

歯科検診の際に、おひとりの学校歯科医の先生から「3年生くらいになると、オトガイ筋（下顎）が発達してくるので、下の前歯の外側がみがきにくくなるんです。」とお話がありました。3・4年生くらいになると、仕上げみがきを卒業している子も多いかもしれません。一方で、乳歯と永久歯が混在していたり、オトガイ筋の発達があったり、みがきにくい部位が増える時期でもあります。みがき残しがいないか、ぜひ、声かけやチェックをしてあげてください。

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう

◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです

雨の日のケケンを知って 事故防止

雨の日は晴れの日 비해、交通事故件数が約5倍になると言われています。お子さんが出かけるときは「いつもと同じではない」ことを伝え、歩行者ができる対策をしましょう。

なぜ？

- 傘で視界が狭くなる
- 車の音が聞こえにくい
- 車の運転手から見えにくい
- 水たまりや傘で通れる場所が狭くなる



どうする？

- 前がよく見えるように傘を持つ
- 遊びながら歩かない
- 目立つ色の傘や服を選ぶ
- タテ1列になって歩く

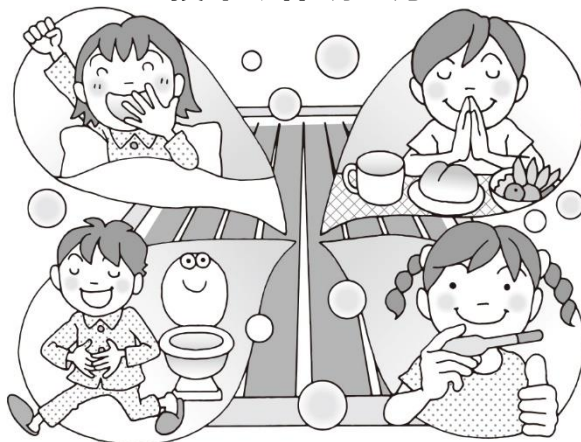
雨の日は、時間にゆとりを持っておくことも大切です。朝、少し早めに起こしてあげてくださいね。



保健室に来室するけがの中で、なかなか減らないのが、登校時の転倒によるけがです。特に、低学年の児童では、うまく手がつけなかったりすることから、頭部（顔や歯）のけがになる場合が多いです。転倒した時に走っていたかどうかも、けがの大きさに影響します。

傘を使用することが増えるこれからの時期。いつも以上に、ゆとりをもって登校できるようにしていきたいですね。

プールの授業、体調は万全かな？



おうちの方へ

3年ぶりの水泳学習が始まります。また、天候不順や蒸し暑さで、体調を崩しやすい時期でもあります。いつも以上に休養が大切になりますので、早く寝てしっかりと睡眠がとれるように、ご家庭でのお声かけをお願いします。