ほはんだより6角

令和4年6月号 和良比小学校 保健室

〈 6月4日~10日は「歯の衛生週間」です 〉

| **歯**みがきで**歯**を寄ろう

歯みがきの効果を決めるポイントは、

みがくタイミング × みがき方 × 歯ブラシの質

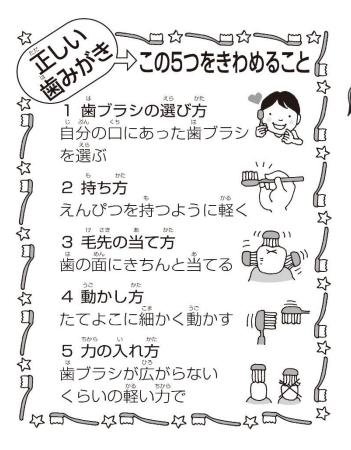
*タイミング・・・歯のエナメル質は、食べ物が合に入ると30分くらいで溶け出します。 歯みがきは後後すぐにしたほうがいい望な理由です。 おやつなどのだらだら食べは肥満だけではなく、歯にも影響がだきいです。

*歯ブラシの質・・・宅先が 1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がるといわれています。

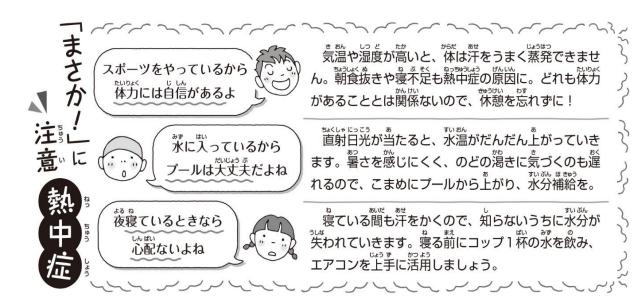


歯ブラシの交換するサインは、後ろから見ると宅先がはみ出していることです。

管安は約1か月です。「〇日は歯ブラシ炎換の日」と熟めてしまうと 窓れにくいのでお勧めです。

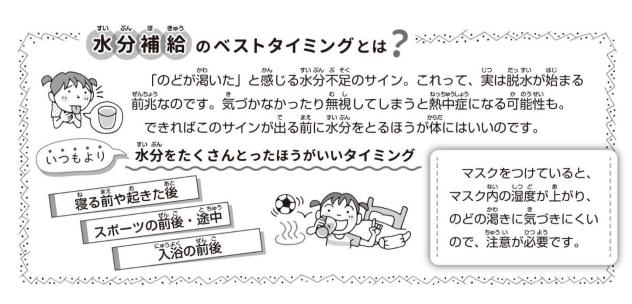






熱や症がは、暑さに慣れると発症がしにくくなります。暑さに使れると、体温が上がっても許をかいて調節でき、強分の少ないサラサラの許がかけるようになるからです。

本格的な夏を迎える前のこの時期に、むやみに冷房をつけない・ 洋ばむくらいの運動をすることが暑さに慣れる方法です。



〈 保護者の皆様へ 〉

(1)健康診断の結果をお知らせしています

健康診断で、再検査や治療などが必要という結果が出たら、治療勧告書をお渡ししています。 疾患によっては、時間が経つと症状が悪化してしまうものもあります。なるべく早めに専門医 での受診をお勧めします。

(2) 和良比小学校の歯みがきへの対応について

本校では、給食後、希望する児童・職員につきましては歯磨きができるコーナーを設けています。場所は体育館で入り口付近の手洗い場です。歯磨きコーナーは、使用時間終了後すぐに職員が消毒作業を行っております。