

ほけんだより 6月

令和4年 6月1日
高鍋西小学校 保健室

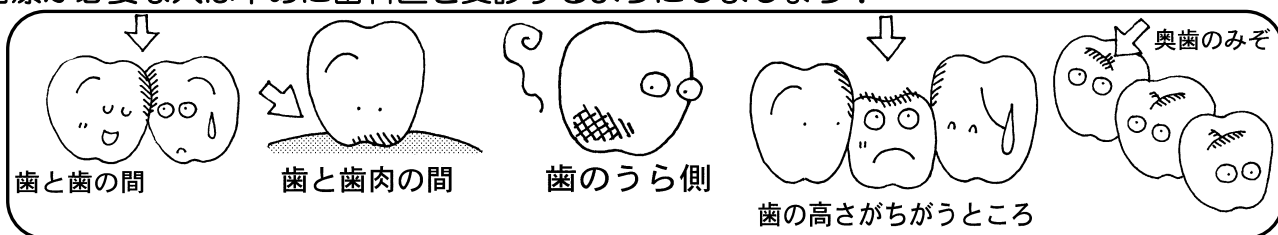
早いもので、もう6月に入りました。天気の変りやすいこの時季は、もっとも体調を崩しやすい時季です。今月はプールも始まりますので、お子様の健康に御留意ください。

さて、今月は「歯の衛生月間」でもあります。昨年度の治療率は92%（残り37名）で、治療率100%には届きませんでした。一昨年度の91%より1%治療率が上がりました。

高鍋町では、「子ども医療受給者証」を利用できるので、むし歯の治療費もかかりません。今年度こそ、できるだけ早めに治療して『治療率100%』（未処置のむし歯ゼロ）を目指しましょう！

あなたはきちんとみがけてる??

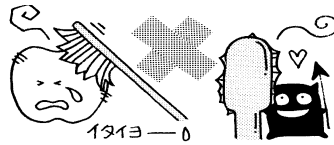
下の図は一般的にみがき残しが多いところです。こういったところから、むし歯や歯肉炎（歯周病）になりやすいので、注意が必要です。また、むし歯は放っておいても治りません。治療が必要な人は早めに歯科医を受診するようにしましょう！



歯みがきのポイント①

☆ 歯ブラシをチェックしよう！

（毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、取り替えましょう！）



歯みがきのポイント②

☆ 鏡を見ながら、歯の1本1本をていねいにみがこう！

（1本の歯でも、みがくところはたくさんあります。上のような、みがき残しやすいところを特にしっかりみがこう！）

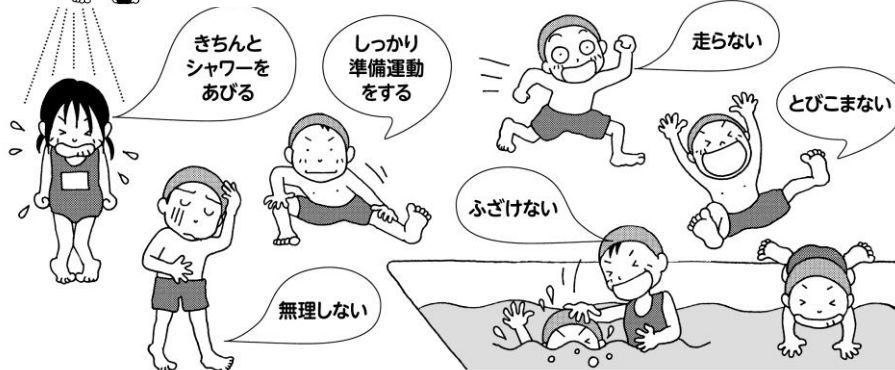


ある調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうですが、約85%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人が、ちゃんとみがいているつもりでもきちんとみがけていない…と言えそうです。

歯を磨くことは、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症の予防にもなります。また、歯の衛生週間中は、授業の中に『歯の学習』も入っています。一生使う大切な歯です。小学生のうちに『食べたらみがく』習慣を身に付けられるよう、保護者の方も声をかけてください。よろしくお願いします。



来週から、水泳指導が始まります！
先生の指示を守って、楽しく安全に学習しましょう！



水泳は、全身運動ですので、日頃よりも疲れやすくなります。「早寝早起き」で、しっかり睡眠時間をとりましょう。また、「朝ご飯」は必ず食べて登校するようにしましょう。

※ 数年前から新型コロナウイルス感染症の影響で、毎朝、健康観察カードを記入して頂いております。そこで、プール学習期間中は、この健康観察カードをプールカードにかえて活用していきます。毎朝、水泳指導の可否の項目を必ず記入し、保護者のサインをお願いします。