

すくすく 保健室

6月の保健目標 「歯みがきをしよう」

みなさんは「8020運動」という言葉を聞いたことはありますか？それは「80歳になっても自分の歯を20本残そう」という運動で、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いがこめられてこの運動が始まりました。また歯は食べ物をかみ砕くだけでなく、発音を助けたり、表情を作ったりする役割があります。毎日の歯磨きで歯を大切にしましょう。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



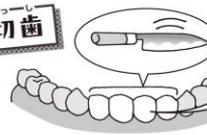
は けさき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
のこ
みがき残しをチェックする

それぞれの歯にも
特徴と役割があります

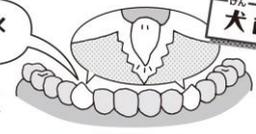
切歯



食べものをかみ切るのが得意だよ

前のほうにある平べったい形の歯です

犬歯



食べものをきり裂くのが得意だよ

刺さりやすいように先がとがっています

臼歯



食べものをすりつぶすのが得意だよ

奥のほうにある歯で、かみ合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
それぞれの役割を果たせるように使っているか、食事の際に注目してみましょう。

6月の予定

ひ 日にち	けんしんないよう 検診内容	たいしょうしゅ 対象者	じぜん じゅんび 事前の準備
6/5 (木)	しか けんしん 歯科検診	1・2・6年生	・朝しっかりと歯をみがく。
6/6 (金)	ちようりよくけんさ 聴力検査 1比-DNA検査	1・3年生	・耳そうじをしてくる。
6/9 (月)	けつえきけんさ 血液検査	4年生希望者	・朝食は抜いてくる。(水、お茶は飲んでもよい) ・おにぎりやパンなどの軽食を持ってくる。
6/10 (火)	ちようりよくけんさ 聴力検査	2年生、南組	・耳そうじをしてくる。
6/11 (水)		5年生	
6/18 (水)	けんにょう2回 検尿2次	2次検査が必要と判断された人	

プール授業が始まります！

○プールに入る前にチェックしよう！

つめは短く切っていますか？

耳そうじはしていますか？

体がだるかったり、熱や鼻水、咳はでていませんか？

まだ治っていない傷などケガはしていませんか？

→ カットバンを付けたままプールには入れません。

病気の治療は済んでいますか？



○保護者の方へ

5月30日（金）に、しらみの検査を学校で行います。

シラミは、人間の髪に寄生して、血を吸う害虫です。シラミがいると聞くと不潔なイメージをもつかもしれませんが、清潔にしているでも発生します。なお、疑いのあるお子さんには、お知らせを渡します。病院または薬局に相談し、早急に駆除をしてください。駆除できるまではプールに入れません。また、ご家庭でも定期的にアタマジラミがないか検査をしてください。

アタマジラミの検査の仕方

成虫は見つけにくいので、髪についている卵を探すとよいです。

卵の大きさは、0.5ミリ×0.3ミリの楕円形で灰白色で、髪にセメント様物質で固定されています。

- 1 白いふけのようなものが髪についていないか、髪を丁寧に引きあげてください。
- 2 白いふけのようなものがあったら、指でしごいてください。アタマジラミの卵の場合は、指でしごいても容易に取れません。ふけの場合は簡単にとれます。
※もし、どちらかわからない場合は、皮膚科でみてもらってください。

《部位》

耳の後ろ、頭頂部、えりあし

《こんな人は要注意》

- ・シャンプーしてもかゆみがとれない。
- ・頭がいつもかゆい。
- ・頭に白い物がついている。