

ほけんだよりの6月

令和 6年 5月28日
 小平市立小平第一小学校
 校長 内藤 章
 養護教諭 森口 貴子

最近は、急に暑い日があれば、涼しい日もあって、気温の変化が激しいですね。その変化に体がついていくのも大変で、体調を崩してお休みする子や、体調不良を訴えて来室する子が増えています。睡眠、朝食をしっかりとって体調管理をしましょう。急に暑い日があると、熱中症も心配になります。少しずつ暑さに体を慣らして、熱中症の予防にも努めていきましょう。



正しい歯みがきで、健康な歯に!

✕ **ゴシゴシと強くみがく。**

軽い力で、こきざみに歯ブラシを動かすことが基本です。

✕ **毛先の開いた歯ブラシを使う。**

うしろから見て、毛先がはみ出している

歯に毛先がきちんと当たらず汚れが落とせません。開いてきたら交換を。

✕ **歯ブラシだけでみがく。**

歯ブラシが届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うとよいです。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)です。予防の基本は毎日の歯みがきですね。でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう

健康診断で受診の用紙をもらったら・・・

健康診断で「受診のおすすめ」をもらった人は、なるべく早く受診をするようにしましょう。定期的に受診して診てもらっている場合は、その旨を用紙に書いて、用紙を提出してください。



予備のマスクの用意をお願いします!

急に咳が出たり、体調が悪くなった時に、また、給食当番でもマスクを使います。いつでも使えるように、マスクの予備をランドセルに入れておいてください。よろしくお祈りします。

