



令和4年6月1日発行

白保小学校 保健室

先週は梅雨らしい雨続きの日が多くありましたが、今週はカラッと晴れ、日差しが強い真夏日が続いています。本校では、先々週から新型コロナ陽性となる児童が出ており、まだまだ落ち着かない状況ではありますが、保護者の皆様のご理解やご協力、何より元気に登校してくる白保っこの子ども達に励まされています。教育活動を継続しながらの感染症対策には、今までよりも感染リスクが高くなるケースも考えられます。また今後は熱中症にも気をつけながらの感染対策を行っていかねばいけません。文科省からも「マスク着用の考えと今後の動き」が示されています。裏面に文科省からのリーフレットを掲載しています。ご家庭で子ども達と一緒に確認ください☆

☆今月の保健目標☆ 歯を大切にしよう



6月4日～10日

歯と口の健康週間



1 甘いものばかり
食べる子



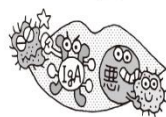
2 よく噛まない子



3 歯みがきが
嫌いな子



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す！

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

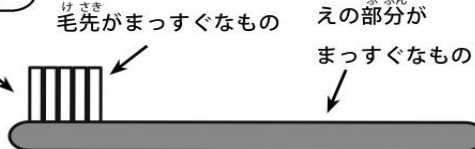
これも感染予防の
大切なマナーです

6月4日～10日は歯の衛生週間

歯は一生付き合う大切なものです。物を食べた後や寝る前には必ず歯をみがき、むし歯がある人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

歯ブラシの選び方

毛先がまっすぐなもの
えの部分が
まっすぐなもの
ブラシは前歯2本分くら
いの小さめのもの

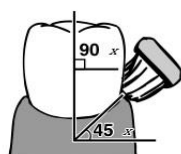


毛が後ろから
見えたら交換

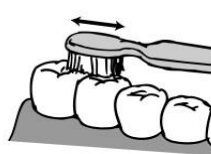


歯のみがき方

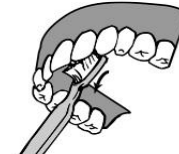
1本ずつていねいに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さく動かしましょう。



● 歯と歯ぐきのさかいめは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



● 奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



● 前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

裏面もあります