

# ほけんだより

令和3年6月8日(火)

今帰仁小学校保健室

おうちのひととよんでね


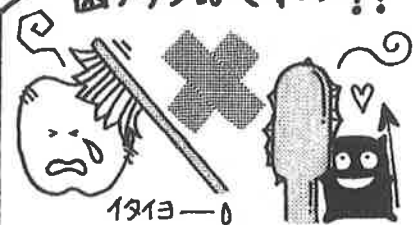

## ◆6月の保健行事◆

1. 内科検診→8月31日(火) 9月14日(火)へ延期
2. 薬物乱用防止教室→延期9月2日(木)へ延期

## 6月は歯の衛生月間です。



むし歯や要観察歯(むし歯になりかけの歯) 要注意乳歯、歯並びや歯肉の状態がよくない児童には、「治療勧告のカード」を持たせています。早めに歯科へ行き、むし歯のない健康な歯にしましょう!!

<p><b>歯みがきは食後3分以内が効果的!</b></p> <p>むし歯がしやすいのは食後5~20分。</p> <p>食べたらすぐみがかく</p> <p>学校でもみがこうね。</p> 	<p><b>歯ブラシはきれい!?</b></p> <p>イタコー</p> <p>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、新しいものに取り替えましょう。</p> 	<p><b>歯の1本1本をていねいにみがこう!</b></p> <p>歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。</p> <p>1か所を10回くらいみがくといよ</p> <p>あーん</p> 
--	---	---

### 《歯科検診の結果》

むし歯のない人...146人  
 治療をすすめた人...50人  
 むし歯を治療していない人...68人

むし歯のある人は、早めにむし歯を治してくださいね。  
 これからも、歯を大切にしてくださいね。



裏面もあります。

### 【保護者のみなさまへ】

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、引き続きご家庭での検温実施、マスク・ハンカチ等の準備、よろしくお願い致します。

学校でも手洗い、換気、消毒の徹底に努めて参ります。

4月から水痘(みずぼうそう)、流行性耳下腺炎(おたふく風邪)に感染する児童が5名いました。あらゆる感染症を防ぐためにも...

「3密をさける・マスク着用・こまめな手洗い」をよろしくお願い致します。

熱中症の予防



こまめな水分補給 (大量のあせをかいたときはスポーツドリンクやうすい食塩水で)



すずしい場所での休けい



放熱性・吸水性のいい服装



外ではぼうしをかぶる



室内でスポーツをするときは風通しをよくする



「室内だから」「気温が30度になっていないから」といって油断しないこと

心の健康大丈夫？

悩みがあるときは、信頼できる大人に相談してね。

SNSの「ルール違反」大丈夫？



ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ① 悪口や差別的な内容は書かない
- ② 暴力的な言葉は使わない
- ③ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ④ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ⑤ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ⑥ 根拠のない「うわさ話」をしない
- ⑦ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも！

