

6 ぼけんだより

武里小・保健室

R元. 5. 31



今月の保健目標

むし歯予防と梅雨時の健康を考えよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

あじさいの花がきれいに咲き始めました。そろそろ梅雨の始まりです。湿度が高く、蒸し暑い日があると思えば、急に肌寒く感じられるような梅雨寒の日もあります。気温にあわせて衣服を上手に調節し、体調をくずさないように気をつけましょう。

雨の日が続いても、心の中はカラッと晴れやかにすごしたいですね。

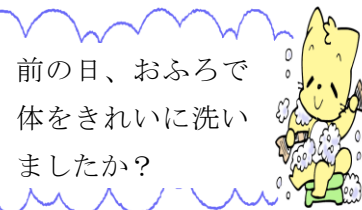


プール学習が始まります！

プールの前に必ずチェックしましょう！



つめはきれいに切っていますか？



前日、お風呂で体をきれいに洗いましたか？

気分がすぐれなかったり、頭が痛いなどの症状はありませんか？



熱はありませんか？



目や皮膚の病気はありませんか？



☆ プールがある日は、しっかり朝ごはんを食べてきましょう。

☆ 早寝早起きで、からだの疲れを取りましょう。

☆ プールに入った日は、必ずお風呂に入り、洗髪しましょう。

アタマジラミに注意！

夏冬問わず、アタマジラミが発生することがあります。アタマジラミは頭髪に寄生し、頭皮から血を吸ったり、頭髪に卵を産みつけます。頭をかゆがるようでしたら、注意してみてください。疑われる場合は皮膚科を受診または薬局の薬剤師さんにご相談ください。

守ってあげよう！6歳臼歯

前歯から1、2...と数えて6つ目の歯。6歳頃に生えてくるので「6歳臼歯」とも呼ばれます。初めて生えるおとなの歯で、かむ力が強く、歯並びも支える歯の王様です。

完全に生えるまで、約1年かかります。それまではほかの歯よりも背が低いので、歯ブラシが届きにくいのです。上手にみがくにはコツが必要。

6歳臼歯のみがき方

乳歯の奥の歯茎にぼつんと白い頭を出したら歯みがきを始めます。

まっすぐ歯ブラシを入れると届きません。

歯ブラシを真横から入れて、6歳臼歯1本を狙いうち。小刻みにみがきましょう。

【歯垢染め出し錠剤を使って、はみがきテストをします】

むし歯予防の取り組みとして、歯垢染め出し錠剤を使って、歯のみがき残しをチェックします。染め出し錠剤の成分は、乳糖、結晶セルロース、食用赤色104号、甘味料（アスパルテーム・Lフェニルアラニン化合物）、ステアリン酸マグネシウム、香料からなり、体には無害なものとなっております。ただし、上記の成分にアレルギー反応をおこす心配のある方は使用をお控えください。御連絡をくださるようお願いいたします。

フッ化物洗口についての資料を配付します。

学校でのフッ化物洗口（週1回）の実施は、6月から練習を始めます。

