

保健だより 6月

令和2年6月1日
愛和小学校校長 則末久美子
保健室

分散登校が始まり、子供たちが学校に戻ってきて、とても嬉しく思います。引き続き、感染症予防の①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いの励行などを心がけましょう。検温やマスクを忘れて登校する児童がいますので、登校前に必ず確認をお願いします。発熱等の風邪症状がみられるときは、無理をせずに自宅で休養するようにしてください。

微熱がある場合、保護者の方にお迎えをお願いしていますが、すぐにお迎えに来ていただき、ありがとうございます。今後どうぞ宜しくお願いします。

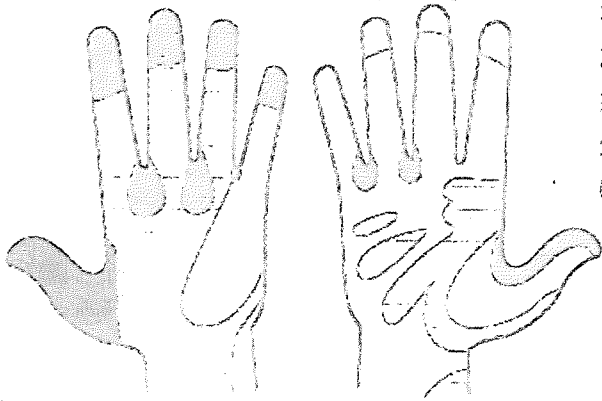
手洗いは衛生の基本です！

石けんで手を洗いましょう！ マスクを正しく使いましょう！

「よごれがのこりやあひばしよ」

手のこう

手のひら



水で手をぬらしただけで洗った気になっていませんか？
指の間や手のこう、しわの部分などにはよごれが残りやすいので、とくにぬんいりに。

- もつともよごれが残りやすい部分
- よごれが残りやすい部分
- よごれが残りやすい部分

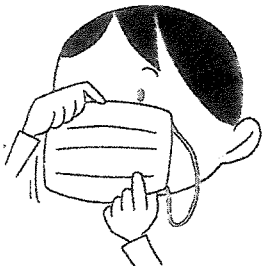
ハンカチ・タオルはきれいかな？

何日もかえていないハンカチやタオルを使うと、せっかく洗った手に菌がついてしまいます。

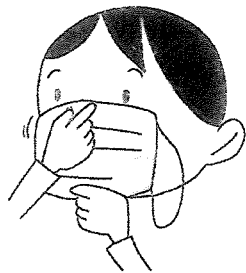
毎日、清潔なハンカチやタオルを持ってきましょう。

マスクのつけ方・外し方

マスクのつけ方



マスクの針金が入った部分を上にし、鼻からあごまで広げます。



針金が入っている部分を鼻に当てて、すき間が空かないように、鼻におし当てます。



マスクの両側に付いたゴムひもを、しっかりと耳にかけて、位置を調整します。

つめは伸びていないかな？

つめが伸びていると、
・汚れがたまり、菌が増える。
・体をかいたりしたとき、皮膚に傷をつける。
・ぶついたり、ひっかけたりして、つめをはがす。
など、きけんがいっぱいです。つめは切って、きれいにしておきましょう。

(深づめには注意しましょう。)

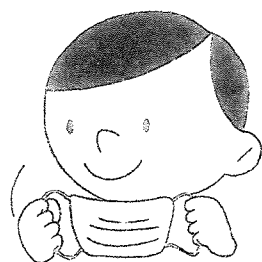


マスクを着用しているので、普段以上にこまめな水分補給を心がけて、熱中症を予防しましょう。

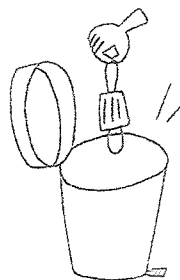
マスクの外し方



片方の耳にかかったマスクのゴムひもを持ち、中央をさわらずに外します。



中央の部分にさわらないように注意しながら、もう片方のゴムひもを外します。



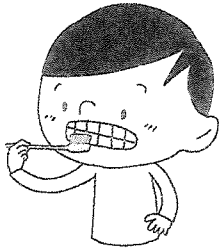
ゴムひもを持って、ごみ箱に捨てます。

6月の保健目標 『歯を大切にしよう！』

① むし歯・歯肉炎を予防しましょう。

歯を毎日みがかなかつたり、甘いものをダラダラと食べていたりする習慣を続けると、「むし歯」や「歯肉炎」になります。ひどくなると、歯を失うことにつながるので気をつけましょう。

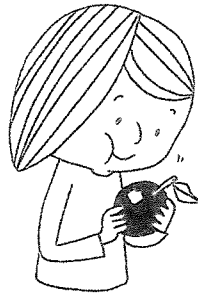
むし歯・歯肉炎を予防するポイント



毎日みがき残しのないように
歯をみかく



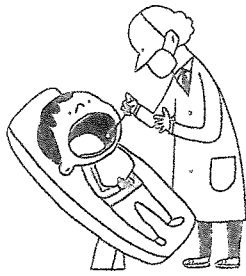
タラタラとあまいものを食べない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養バランスのとれた食事を
規則正しく食べる



定期的に歯医者さんでみてもらう
(歯みがきの仕方など)

ほかにも

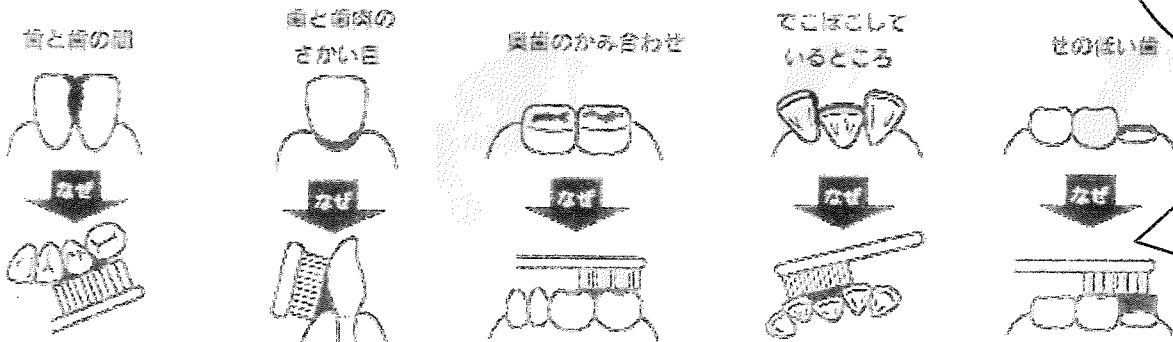
- ・規則正しい生活をする
- ・自分に合った歯ブラシを使う
- など

歯だけではなく、歯ぐきの様子も時々チェックしましょう。

歯をみがかないと、歯にネバネバしたものがつきます。これが「歯こう」です。
歯みがきで歯こうを落とさないと、むし歯の原因となるミュータンス菌が数を増やし、歯こうも厚くなります。

② 歯をていねいにみがいて「歯こう」を落とし、むし歯を予防しましょう。

みがき残しが多いところとその理由



黒い部分に歯ブラシが当たっていません。

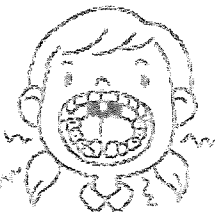
③ むし歯は早く治療しましょう。

むし歯は治療しないと治りません。放っておかないで、早く歯医者さんに行きましょう。

乳歯のむし歯も重大問題



かみにくいので、食事がおいしくなくなる



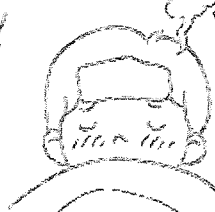
永久歯の形や並びが悪くなる



生えてくる永久歯もむし歯になりやすくなる



発音があまくできない



口の中に虫がいるので臭気にかかりやすくなる

「むし歯は全身病」ともいわれています。
永久歯も乳歯もむし歯になったら、できるだけ早く治療しましょう。