

はけんたより

令和3年6月
茨木市立山手台小学校
保健室

梅雨の季節になりました。梅雨時は、真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調を崩しやすいので衣服の調整や汗の始末にいつも以上に気をつけ規則正しい生活を心がけましょう。熱中症ならないよう「水筒」を忘れないように持ってきてきましょう。

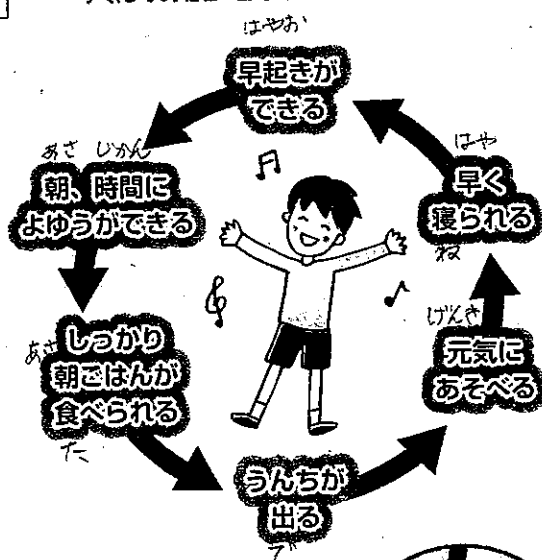
6月4日～10日



が月	にち・曜日	けんしんないよう 健診内容
6	10日(木)	歯科健診 3-2 3-3 6年生
6	17日(木)	歯科健診 4-1 4-2 5年生
6	24日(木)	歯科健診 2年生 4-3

健診当日、歯みがきを忘れないようにしましょう。
※歯並び・噛み合わせで受診が必要な人はお知らせします。

これらの条件がそろくと、むし歯に!

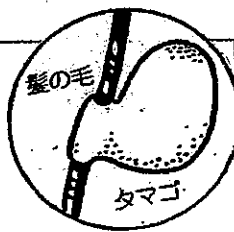


《アタマジラミについて》

プールがはじまります。その前にお子さまの髪の毛を見てください。

- ・髪の毛にしっかりへばりついている卵がないか?
- ・頭をいつも以上にかゆがっていないか?

*困ったことに人にうつっていきます。もし、アタマジラミを見つけた場合は、学校にお知らせください。疑わしい場合は、保健室に相談してください。



歯科検診の結果を上手に活用 歯を守るポイント?

① 私は歯かせ。みんなは「歯科検診の結果のお知らせ」を確認したかな?

② 「異常なし」だった人はその調子!
しかし! こんな記号が書いてあった人は注意が必要だ!

シグナル	要観察歯	初期むし歯。ほうっておくとむし歯に進行する ※「CO要相談」の場合は、歯医者に
CO		
シグナル	軽度の歯肉炎	歯ぐきに軽い炎症がある。ほうっておくと歯肉炎が進行する
GO		
シグナル	要治療歯	むし歯。治療などのため歯科医受診が必要
C		

③ でも大丈夫。毎日歯みがきだ!
「CO」や「GO」のうちならもとの健康な状態に戻る可能性があるんだ。そのために大切なのが...

④ 歯みがきのコツ

- ✓ 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
- ✓ 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ✓ 小刻みに動かして1～2本ずつみがく

⑤ 歯みがきをする時間

- ✓ ごはんやおやつを食べたあと
- ✓ 夜寝る前
- ✓ 朝起きてすぐ

寝ている間に増えてしまった細菌をうがいと流すだけでもO

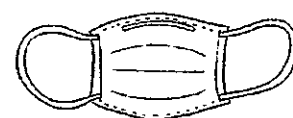
④ 実は私も「CO」と言われたことがあるんだ...

⑤ 毎日の歯みがきを続けたおかげで、私もほらこの通り。

⑥ 「異常なし」だった人も「CO」と言われた人も、ていねいな歯みがきを習慣にして、自分の歯を大切にしよう!

《マスクについて》

自分にあつたマスクを予備として持ってきてきましょう。保健室の子ども用のマスクが少なくなってきました。



ハンカチ・タオル 出番の多い季節です。

