



宇都宮市立石井小学校
保健室

6月は「梅雨」と言って、雨の多い曇りの日が続きます。天気の悪い日は外で遊べないので気分もすっきりしませんね。この時期は蒸し暑かったり、肌寒かったり、気温の差が大きいので体調を崩しやすいです。衣服で調節したり汗をかいたら着替えたりするようにしましょう。水分補給もこまめに行いましょう。



6月の保健目標 **歯を大切にしよう**

6月の予定

6/5 (木)	尿検査二次 内科健診	該当者 2-1・2-2・4年生・ 前回欠席者
6/11 (水)	歯科健診	2年生・4年生・6年生
6/12 (木)	内科健診 尿検査二次再検	2-3・2-4・6年生・ 前回欠席者 該当者



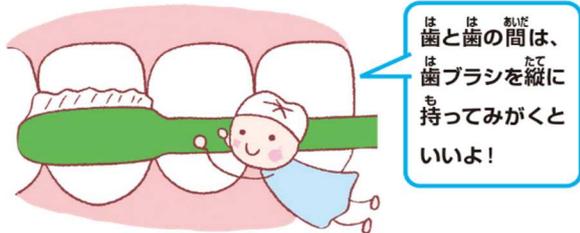
6月4日～10日は歯と口の健康週間



みがき残しゼロを自指して今月はココに気をつけよう!

前歯は歯ブラシを小さく動かして、
1本ずつ意識してみがこう!

奥歯は1本ずつ「ここをみがくぞ!」
と意識してみがこう!



歯と歯の間は、
歯ブラシを縦に
持ってみがくと
いいよ!



みそも意識して
みがこうね!

先生! 質問です!
しっかり歯をみがいていたら、
歯ぐきから血が出てきました!



歯をみがく力が強すぎていませんか? 歯ブラシを強く当てすぎると、毛先がひらいて歯がみがけないし、歯ぐきを傷つけてしまうことがあります。または、歯と歯ぐきのさかい目にみがき残しがあって、歯ぐきをはれて血が出やすくなっているのかもしれません。
やさしい力で、小刻みに歯ブラシを動かして、ていねいに歯をみがくように意識してみましょう!

しばらく続けても血が出るようだったら、おうちの方に相談して歯医者さんを受診してみてください。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないくださいね

保護者の方へ

下記感染症に罹患した場合は『出席停止』という扱いとなります。診断を受けた際は、すみやかに学校までご連絡ください。また、学校保健安全法で感染症ごとに出席停止期間の基準が定められていますので、登校を控える期間を主治医に確認し、お子様の体調が回復するまで休養させてください。

学校感染症 第二種 空気感染又は飛沫感染するもので、児童生徒等の罹患が多く、学校において流行を広げる可能性が高い感染症	学校感染症 第三種(その他の感染症) 学校教育活動を通じ、学校において流行を広げる可能性がある感染症
<ul style="list-style-type: none"> ・新型コロナウイルス感染症 ※1 ・インフルエンザ ※2【鳥インフルエンザ(H5N1)を除く】 ・麻疹 ・風しん ・水痘(みずぼうそう) ・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) ・結核 ・咽頭結膜熱(プール熱) ・流行性角結膜炎 ・百日咳 ・腸管出血性大腸菌感染症(O157、O26、O111等) ・急性出血性結膜炎 ・侵襲性髄膜炎菌感染症(髄膜炎菌性髄膜炎) 	<ul style="list-style-type: none"> ・溶連菌感染症 ・マイコプラズマ肺炎 ・手足口病 ・伝染性紅斑(りんご病) ・ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス等) ・ヘルパンギーナ ・RSウイルス感染症 ・帯状疱疹 ・突発性発疹
<p>上記の感染症に罹患した場合、登校を再開する際に主治医の記入した「意見書」を学校へ提出してください。</p> <p>※1・・・新型コロナウイルス感染症に罹患した際は、検査結果や治癒の証明書等の提出は不要です。主治医からの指示内容(発症日・出席期間等)を、お電話かさくら連絡網で学校までお知らせください。</p> <p>※2・・・インフルエンザに罹患したのち、登校を再開する際は「インフルエンザ経過報告書(保護者記入)」を学校へ提出してください。</p>	<p>上記感染症に罹患した場合は、主治医から療養を指示された期間を経過したのち、または疾患ごとの「登校のめやす」の状態となり集団生活に支障がないと判断されたのちに、登校する際、「登校届」に保護者が必要事項を記入し、学校へ提出してください。</p>



「インフルエンザ経過報告書」、「登校届」および「意見書」は、本校ホームページへ掲載しておりますが、用紙が必要な場合は、学校までご連絡ください。

