

ほけんだより



明保小
保健室
R7. 6

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。歯科検診は6月12日に行われます。むし歯や歯周病が見つかったら病院で治してもらいましょう。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。

この機会に自分の歯のみがき方を見直しましょう。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



は 歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

① 毛先が広がっている



② 後ろから毛先が見えない



は 歯みがき ジョーズの 握り方は？

① グー持ち



② えんぴつ持ち



歯みがき

ジョーズの

ヒミツ

教えます



は 歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

① 毛先が広がらない程度の軽い力で

② 強い力でゴシゴシ



は 歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

① 歯みがきをしながら鏡を見る

② みがき終わるまで鏡を見ない



歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと



【保護者の皆さまへ】

○熱中症予防について

- ★気温が高くなり、湿度も高いこの時期は、熱中症に注意が必要です。
汗をふくためのタオル・ハンカチを持たせてください。清潔で水分吸収のよい使いやすいものをお勧めします。
- ★こまめな水分補給や休養をしっかりと行うようお声かけをお願いします。
- ★早寝・早起きを心がけ、朝ご飯を食べさせてください。
- ★登下校時には、帽子をかぶり、マスクを外すよう声かけをお願いいたします。
- ★水筒は清潔ですか？ 水筒の飲み口、パッキンの部分にカビが発生している場合があります。洗う時に確認し、少なくとも週1回は、漂白剤などで消毒をお願いします。

○脳脊髄液減少（漏出）症について

スポーツ活動中に頭や首、背中などの外傷が発生することがありますが、そのことが原因で、脳脊髄液が漏れ出し減少してしまう「脳脊髄液減少（漏出）症」と呼ばれる疾患が起こることがあります。症状としては・・・

◎起立性頭痛（立っていることにより強くなる頭痛）などの頭痛 ◎頸部痛（首の痛み）
◎めまい ◎倦怠感 ◎不眠 ◎記憶障害 などがあります。

「脳脊髄液減少（漏出）症」は、医療機関に早期にかかることが望めます。症状としては、スポーツ外傷と結び付けて考えにくい場合も多いため、保護者の方にもこのことをお知らせしてほしい旨の連絡が市教育委員会よりありました。スポーツ外傷の後、特にお子様が頭痛やめまいを訴えた際には、水分補給や横に寝て安静を保つ手当てをしていただくとともに、症状が改善しない場合は、医療機関を受診していただきますようお願いいたします。学校におきましても、このことを念頭に置き、頭や首、背中などの受傷時には、保護者様と連絡をとり、慎重に対応してまいります。

水泳の授業が始まります！

入る前に気を付けてほしいこと

- ☆病気やケガの治療を済ませておく。
- ☆水着やタオルなどの持ち物に名前を書いておく。
- ☆手足の爪を短く切る。
- ☆夜は早めに寝る。
- ☆朝ごはんをしっかりと食べる。

プールOK？チェックリスト

- ☐ 熱はありませんか？
- ☐ 体調はいいですか？
★下痢をしているなど体調が悪いときはプールに入れません。
- ☐ 皮膚に異常はありませんか？
- ☐ 手足の爪は伸びていませんか？