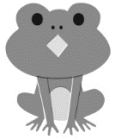


ほけんだより 6月

三国西小学校
ほけんだより
R3. 6. 1

コロナウイルスの変異株が出てきて、さらに予防対策をしっかりと行わないといけなくなっています。これから暑くなってきますが、熱中症予防をしながら、上手にコロナ予防をしていきましょう。



6月の保健目標

歯や歯ぐきの病気を予防しよう

6月3日(木)

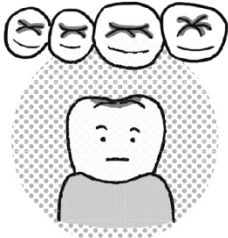
歯科検診

6月4日(金)～6月10日(木)

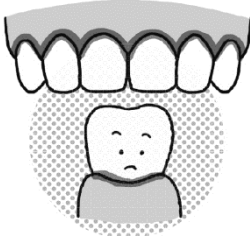
歯と口の衛生週間

おぼえよう! みがきのこしのポイント

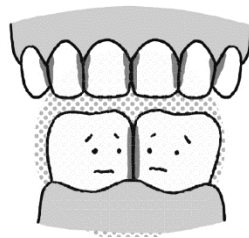
おく歯のみぞ
(まん中のへこみ)



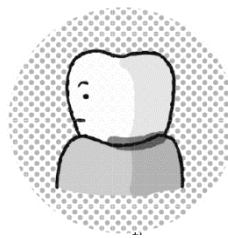
歯と歯肉(歯ぐき)の
さかいめ



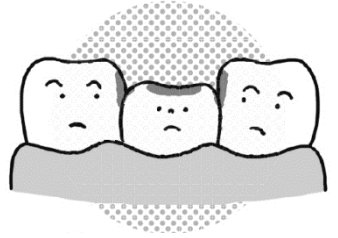
歯と歯の間



歯のうらがわ



歯が低くなって
いるところ



これらは「歯ブラシがとどきにくいところ」です。しっかり
みがいているつもり

でも、食べもののカスや歯こう
(むし歯菌のかたまり)が残りやすい
のです。歯みがきの時、とくに
これらの場所は、いつも気をつけて
みがくようにしましょう。



歯をみがくときに、ゴシゴシと力を入れてみがいて
いませんか? 汚れを落とそうとがんばりすぎたり、急
いでみがこうとしたりすると、強い力になってしま
います。実は歯の表面や歯ぐきは傷つきやすいので、
力が強いと歯や歯ぐきを傷つけてしまうことがあり
ます。また、歯ブラシの毛先が広がってしまうので、
汚れがきちんと落とせません。毛先が広がらないよう
に軽い力で、細かくていねいにみがきましょう。

おうちの方へ

新型コロナウイルス感染予防にご協力くださり、ありがとうございます。

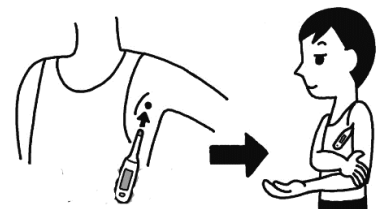
最近の感染状況を見ると10歳未満・10代の感染報告も増えてきてい
ます。また、変異株は、従来のウイルスより感染力が強いことが報道され
ています。これからさらに徹底した予防の必要性を感じます。

そこで、以下のことをご協力いただくと、少しでも感染の機会を減ら
すことができると思いますのでよろしく願いいたします。

- ①マスクは、可能な限り、不織布の物を使用する
- ②マスクは、顔に合ったサイズの物を使用する
- ③朝の健康観察を徹底していただき、チェック項目に

該当するものがあれば登校せずご家庭で様子を見てください。

《体温の上手な測り方》



脇の下が一番くぼんでいるところ
に斜め下から体温計を当て、腕で
はさんだら、反対の手で体温計を
はさんでいる肘を上から押さえる

5月31日(月)

世界禁煙デー

5月31日(月)～6月6日(日)

禁煙週間

6月1日(火)～6月7日(月)

H I V検査普及週間