

つゆの季節 ハンカチをしっかり持ちましょう!

梅雨の季節は、汗をかいたり雨にぬれれたりすることが増えますので、ハンカチは常に身に着けておきましょう。

①汗を拭く



②濡れたところをふく



③傷口をおさえる



④アイスノンを包んで冷やす



歯科検診結果

学校歯科校医の山下千穂先生(八木歯科クリニック)に検診していただいた結果から昨年度と比較してブラッシングが行き届いているとの御誉めの言葉をいただきました。引き続き、歯磨きと定期的な受診で歯石を除去して「一生使える大事な歯」を大切にしてください。

歯ッピー旬間

6/4~6/14

家族で歯磨き点検!

6/4~14の間で家族の方と一緒に日頃の歯磨きの状態を点検してみましょう。いつものように歯磨きをして歯垢染め出し剤で磨けていない位置を確認して下さい。(6/15最終提出日)

むし歯のない児童



永久歯と乳歯のむし歯が一本もない児童は58人(38%)でした。日頃の歯磨きの成果とご家族の支えの賜物ですね。該当児童には賞状を健康手帳に貼りました。

歯肉炎!!

正しい歯磨きができていない→歯垢・むし歯→歯石→歯肉炎→歯周疾患へと進行してしまうのですが、歯肉炎(要観察・要精検)の児童は44人(29%)でした。

歯肉のチェック!!



- ☐ 歯肉はピンク色かな?
- ☐ ひきしまっているかな?
- ☐ △の形になっているかな?
- ☐ 歯みがきすると血がでる?



自分に合った歯ブラシを使う



毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなります。後ろから毛先が見えるようになったら取り替えましょう。

歯1本1本をていねいにみがく



1本の歯でもみがくところは多い。鏡で確認しながら1本1本ていねいにみがきましょう。

歯みがきは食後3分以内が効果的



むし歯ができやすいのは食後5~20分。



水泳学習のよさは ①全身の筋肉をバランスよくつかえる。
 ②空気中と水中の温度差のおかげで皮膚がきたえられる。
 ③心臓や肺のはたらきをたかめる。
 ④骨や関節の調子がわるくても運動できる。
 ⑤肥満予防の効果が期待できる。体調に応じて無理をしない。

水泳学習 ～安全で楽しく～

プールまへの健康チェック

プール学習はとても体力をつかい
 日常と異なる環境で体を動かします。
 前日から当日にかけて生活や
 健康状態をチェ
 ックして下さい。

前日 ①耳あか
 ②つめ
 ③睡眠



気をつけること

- ①プールでうつりやすい病気は水いぼ
 ・プール熱・はやり目等
- ②プール学習後の症状によっては受診
 ・耳のつまり感が治らないとき。
 ・目をよく洗ったのに痛かったり、赤
 くなったとき。
 ・うがいをしたのにのどがはれていた
 いとき。

プール学習が終わったとき

- ①シャワーをしっかりとあびる。
- ②目をよくあらう。(特に下の結膜
 をさげながらシャワーを浴びる)
- ③うがいをしっかりとる。
- ④耳に水が入ったら水ぬきをする。
- ⑤自分のタオルでよくふく。
 (タオルやグッズの貸し借りはしない)

当日…①朝食

- ②目
- ③体温
- ④顔色
- ⑤トイレ
- ⑥皮膚
- ⑦けが
- ⑧体調はどうか?
- ⑨お腹の調子(下痢・吐き



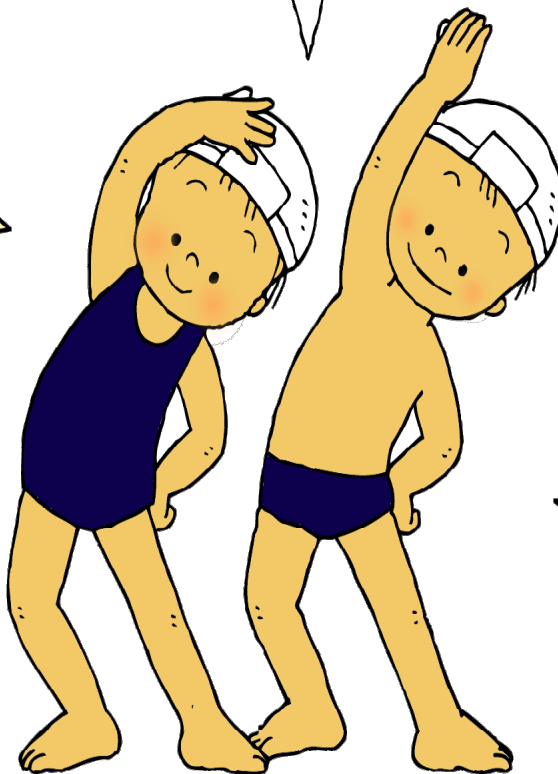
プールでのマナー

学校のプールだけでなく多くの
 人が利用するプールでは、マナ
 ーを守って水をよごさないよう
 にしましょう。

- ①プールの中で鼻をかんたり、
 つばをはいたりしない。
- ②トイレにいったあとは必ずシャ
 ワーを浴びてから入る。

プール事故に気をつける

- ①プールサイドを走らない。
- ②排水溝や循環口にはさわらない。
- ③かってに飛び込んだりふざけて
 人をおしたりしない。



アレルギー性けつまく炎

眼科検診でアレルギー性結膜炎と診
 断された児童は12人(8%)で
 した。プールに入ると塩素などで
 症状が悪化してしまうことがあり
 ますのでゴーグルをかけたり、てい
 ねいな水洗いをして専門医の目薬
 を準備しておくといいでしょう。

歯みがき 3つの「すぎ」に注意しよう!

歯科検診の結果はどうでしたか?むし歯があった人、歯肉炎、咬合異常といわれた人など、お知
 らせをもらった人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。むし歯は放っておいてはいけませんよ。

つすぎ



つい力が入っていませんか?歯ぐきを
 傷つけることになるかもしれません。

はやすぎ



あっという間に歯みがきが終わってしま
 いませんか?時間をかけて丁寧に。

つけすぎ



歯みがき粉は、ほんの少しにしまし
 よう。

持ち方



えんぴつを持つように歯ブラシを
 持つことで、余計な力が入らずに、
 みがくことができます。

みがき方



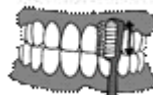
軽い力で、小さく小刻みに1本ず
 つみがきます。

毛:横から見て真つすく
 かたさ:ふつうがオススメ

お口 大きさ:指2本分

みがき残しの多いところ

歯と歯の間



歯ブラシのわきを
 使い、縦にあてて
 上下に動かす

歯と歯ぐきの間



歯ブラシの
 全面を使い、45
 度の角度であ
 て動かす

歯の裏側



歯ブラシのかかと
 を縦に使い、か
 出すように動かす

奥の歯



歯ブラシのつま先
 を使い、ほおの横
 からブラシを
 て動かす

29年度 色覚検査(色の見え方)申込書

4年生と他学年児童で、色覚検査を受けたい
 人は、この用紙をご提出してください。

年 組 名前

年 組 名前