



令和4年6月14日
みなとみらい本町小学校
校長 小正 和彦
保健室

基本の手洗いやマスクの着用、手指消毒はすいぶん根付いたように思います。しかし子どもの特性上、ソーシャルディスタンスを常に意識するのは難しいようです。学校ではできる限り密にならないよう配慮し、特にマスクを外す体育や給食の時間の会話や距離の指導は徹底して行っております。放課後や休日に公園等で子ども達がマスクを外して遊ぶこともあるかと思っております。ご家庭でもマスクを外したときの飛沫感染を踏まえ、会話を控える、できるだけ2m程離れることをお伝えください。

健康手帳を返却します

健康診断が終了しましたので、学年ごとに健康手帳を返却いたします。健康手帳をお子さんから受け取りましたら健康診断の結果を確認してください。「保護者印」の欄に押印またはサインをしていただき、担任へ提出するようお願いいたします。

確認していただきたいページは以下の通りです。

1～6年生→P4～5、学年の歯のページ（P17～21）

1～3年生→P7

4～6年生→P8～9

よろしくお願いいたします。

暑くなる日が増えてきました。マスク着用では熱中症リスクが高くなるので学校では体育の授業中、呼吸が激しくなる活動をするときは、マスクをはずすよう指導しています。

マスクをはずしているときは2m離れる、会話を控えるという指導をしています。先生の説明の時間等、運動していないときはマスクを着用します。

休み時間の外遊びに関しては、子ども達だけで、会話を控えて距離をとることを意識して遊ぶことが難しいため基本的にマスク着用で遊ぶこととしています。WBGT（暑さ指数）を休み時間まえに確認して、マスクをしたままの外遊びが危険と判断したときは内遊びにしています。



歯みがきで歯を守ろう!

今年度、歯科検診の結果、むし歯の疑いと歯垢の状態「受診のすすめ」を出した件数が、全校の18%であり、むし歯の疑いのみだと9%でした。昨年はむし歯の疑いだけで13%でしたので、むし歯は減少傾向にありますね。しかし、歯科校医の先生から歯垢のついている児童が多く感じるとのことでした。歯垢や歯石は、歯周病・むし歯の原因にもなります。学校では、飛沫感染予防のため教室での一斉歯みがきを中止しておりますので、コロナ禍でもむし歯予防として歯みがきや、できる限り定期的な歯科受診をお願いいたします。

歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

細菌 vs だ液

口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

◆ **だ液**はこんなにスゴイ！

- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

歯垢 vs 歯みがき

だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

◆ **歯みがき**のポイント！

- 歯と歯の間
- 奥歯の溝
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯が重なったところ

歯垢ができやすい場所を特に注意してみよう

歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

歯石 vs 歯医者さん

取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

◆ **定期的なプロケア**を！

半年に1回は行こう！

歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう

歯ブラシの選び方

めやすの大きさは親指の幅ぐらい

歯ブラシの替えどき

毛先の開いた歯ブラシは、替えどきです。

★じょうずな歯みがきのコツ★

- えんぴつを持つように軽く歯ブラシをもつ
- 力を入れすぎずに、ちょこちょこ細かくみがく
- 1本1本ていねいにみがく