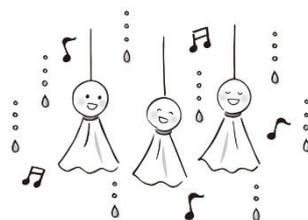




令和2年6月9日
 昭島市立共成小学校
 校長 佐伯 孝司
 保 健 室 用
 1～3年生

みなさんとまたあえることができ、ほんとうにうれしいです。新しい生活様式で
 まわりの人々を思いやりながら、また楽しい学校生活を送っていきましょう。

さて、6月は「つゆの季節」です。ジメジメするし、ランドセルや服もぬれる…
 といやがる人もいますよね。でも、畑のお米や野菜が育つには雨が必要なのです。
 雨の日もいろいろとくふうして、楽しくすごせるといいですね。



6月の保健目標：歯を大切にしよう



今みなさんの口の中は、子供の歯（乳歯）がぬけて、大人の歯（永久歯）がはえてきていますよね。
 この時期は、一人一人の顔がちがうように、口の中の様子も一人一人ちがうのです。なので、歯のみが
 き方もその人に合ったみがき方があります。今回は、みがき方のコツをマスターして、自分の歯を大切
 に守れる力を身に付けましょう！

まずは基本のみがき方

① えんぴつ持ちで



② 歯ブラシを歯に直角にあて



③ 1, 2本ずつ細かくみがきます。

みがき方のコツ

①

抜けそうでグラグラの乳歯

歯ブラシの毛先を当て軽い力で
 他の歯と分けてみがくのが
 ポイント



②

乳歯が抜けて歯がない

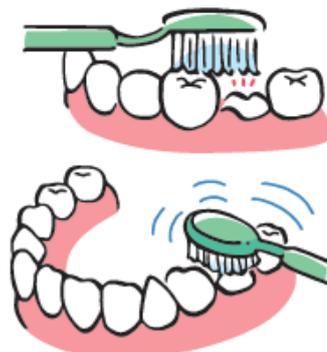
汚れがつきやすいところ
 毛先の向きや角度を
 合わせてみがきます



③

生えはじめの背が低い歯

かむ面に歯ブラシが届かない
 口の横から歯ブラシを入れる
 「つっこみみがき」で

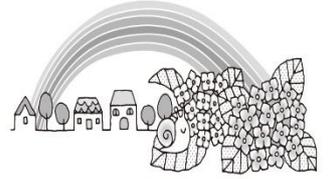


ほけんだより6月

令和2年6月9日
 昭島市立共成小学校
 校長 佐伯 孝司
 保 健 室
 4～6年生用

みなさんとまた会えることができ、本当にうれしいです。新しい生活様式を心がけお互いを思いやりながら、また楽しい学校生活を送っていきましょう。

6月は「梅雨の時期」イヤだなと思う人も多いのでは？でも、植物にとっては恵みの雨。私たちにとっても、少し見方を変えれば自然からのすてきなプレゼントかも！ぜひ、今だけのすてきな場面を探しながら過ごしてみてくださいね。



6月の保健目標：歯を大切にしよう



歯を大切にするにはどうすればいい？と言われると「むし歯にならないようにする」と答える人が多いと思います。もちろんそれも大事ですが、プラス1として「歯周病にならないようにする」も気にしてください。歯の周りの病気と書いて【歯周病】。歯は健康なのに、その周りに炎症が広がっていく病気です。ふだんから歯や歯肉を観察していれば、歯周病を早く発見できますので自分でチェック（セルフチェック）する習慣がつくといいですね。

歯周病の進み方

健康な歯肉



ピンク色で、歯と歯の間はシャープで引きしまっています。

歯周病のセルフチェック

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ブラッシングすると血が出る
- 口臭が気になる
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- 歯肉が赤くはれている
- かたい物がかみにくい
- 歯が長くなったような気がする
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯のすき間がでてきた。食べ物がはさまる

歯周病

歯肉炎



歯周病の初期です。歯肉に炎症がおこっているため、はれて血が出ます。

歯周炎



重度の歯周病で、炎症が歯槽骨（歯を支えている骨）まで広がっています。歯肉がはれて、血やうみが出ます。骨が溶けていくので、歯肉が下がり、歯がグラグラし始めます。最後には、歯を支えきれず、抜けてしまいます。

3つまであてはまる
 油断は禁物です。しっかりと予防を心がけましょう。

6つまであてはまる
 歯周病が進行している可能性があります。

8つまであてはまる
 歯周病の症状がかなり進んでいます。

お家の方と一緒に読みましょう

新型コロナウイルス感染症への不安がのこる中ですが、子供たちの元気な姿を見ることができ安心していきます。自粛生活の中、毎日のグッドモーニングカードの記入や生活リズムが崩れないようにと見守っていただいている様子を聞き、うれしく思いました。また、感染症予防で大切な手洗い。学校での子供の様子を見てみると、上手にできている子供が増えています。ご家庭での指導が身に付いていると感じています。

ウイルスはどこにいるか分かりません。今後も、家庭・学校で予防対策を共有し、一人一人の健康を守っていければと思います。ご協力をお願いします。

給食が始まります

6月11日（木）より、給食が始まります。それに伴い、給食時の持ち物の準備をお願いします。新しい生活様式に合わせ、以前までの持ち物と変更がありますのでご注意ください。



※給食袋の中身は、毎日清潔な物に取りかえるようにお願いします。

健康管理についてのお願い

今後は、「共成小学校の新しい生活様式」を日常に取り入れながら、一人一人が意識を持って感染予防を行い健康管理を行っていくことが大切となります。再度のお知らせとなりますが、以下の点について確認をお願いします。

- 毎朝の検温とグッドモーニングカードへの記入をお願いします。当面の間は、校舎に入る前に健康観察を行います。検温未記入やグッドモーニングカードを忘れることがないようにご協力ください。
- マスクを必ず着用し、登校させてください。なお、マスクを忘れた児童には学校で用意しているものを渡します。数に限りがありますので、ランドセルに予備マスクを入れておいてください。（6月5日にマスクを1枚配布しました。ランドセルに入っているか確認をお願いします。）
- 発熱症状や咳等の風邪症状がある場合は登校を控えてください。家族内において同症状の方がいる場合においても児童の登校は控えてください。その際は「出席停止」とし、「欠席」にはなりません。
- 登校後、発熱症状や咳等の風邪症状が見られた場合、保健室等で経過観察はしません。すぐに早退の対応を取ります。なるべく早く保護者の方がお迎えに来られる体制をご家庭で再確認してください。**なお、緊急連絡先に変更や追加がありましたら担任へご連絡ください。
- 発熱症状や咳等の風邪症状がある児童へは教職員が感染症対策をした上で対応にあたります。ご理解・ご協力をお願いします。