



すこやか

令和4年6月2日(木)
高尾小学校 保健室

運動会が終わり、次の目標に向かって子どもたちは活動をしています。これからは梅雨をむかえる時期となります。マスクを上手に着用しながら、感染症や熱中症等を予防していきましょう。

また、昼休みには、外で元気よく遊び、汗びっしょりのお友達もいます。汗の処理やこまめな水分補給を忘れずに過ごしましょう。

そして、暑い夏に向けて体力と気力を養うためにも、規則正しい生活を心がけ、毎日元気に登校してほしいと思います。



歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、
逆に人への感染のもとに
ならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯科検診の結果で「受診のすすめ」欄に○が付いていたら、早めの受診をお勧めします。

歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくることが何よりも大切です。

15歳以上の40%に歯肉炎がみられるそうです。この機会に意識を高め、ていねいな歯みがきを目指していきましょう。

6月3日(明日)から、フッ化物洗口が始まります。コロナウイルス感染症の予防をして、安全に気を付けて行います。当日体調がよくない場合は行いません。ティッシュを使用しますので忘れず持ってきてきましょう。

6月14日(火)の保健集会は、保健委員会による録画での発表をします。

雨

の季節は気をつけて

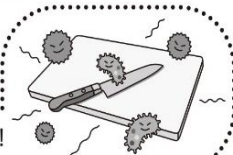
事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意!



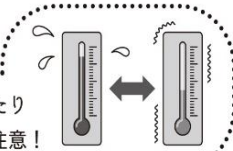
食中毒

細菌の活動が活発になるので注意!



気温の変化

暑かったり肌寒かったり 気温差が大きいので注意!



プール学習



元気に楽しむために

- 朝ごはんは食べましたか?
- 睡眠は十分とれましたか?
- 顔色は悪くありませんか?
- ケガをしているところはありますか?



気になることがある人は、先生に相談しましょう