



# ほけんだより




令和4年6月4日  
吉里小学校 保健室

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。

みなさん、朝・夜の歯みがきを毎日していますか？食後の歯みがきをていねいに、一生使う自分の歯を大切にしましょう。

歯の治療がまだ終わっていない人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。

## ☆歯みがきのポイント☆

<p>・食後3分までに歯みがきを！！ むし歯がでやすいのは食後5～20分。食べたらずぐみがこう！！</p> 	<p>・歯ブラシをチェックしよう！！ 毛先がひらいた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。ブラシの幅より毛先が出るようになったら、新しいものに取りかえよう。</p> 	<p>・1本1本ていねいにみがこう！！ 歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。1か所を10回くらいみがくといいよ。</p> 
---	---	---

※適度な力で！歯ブラシは鉛筆持ちで持つと良いです。歯と歯ぐきの間も丁寧に！



## \*熱中症対策について\*

6月に入り、いよいよ暑さが厳しくなってきました。体が暑さになれるのには2週間以上かかるといわれており、一年のなかで6・7月が最も熱中症発生件数の多い月です。

〇お子様の登下校の際には、日傘やクールネックを使用していただくなど、暑さ対策をお願いします。

〇国から、十分な身体的距離（2m以上）が確保できる場合、体育の授業や登下校の際などマスク着用の必要はないことが国から示されました。吉里小学校でも、気温・湿度や暑さ指数が高い夏場においては熱中症対策を優先し、マスクを外すことを指導していきます。



詳しくは、文部科学省・厚生労働省からのリーフレットをご参照ください。

スクール相談員 佐藤礼子先生  
来校日 6月16日(木)  
ご相談したいことがあれば、ご連絡ください。