

# 保健だより



6月号  
旭中 保健室

6月になりました。徐々に暑くなってきましたね。熱中症も心配な時期に入りました。水筒を持参して、こまめに水分をとるようにしましょう。6月の保健目標は歯の健康を考えようです。今年度はまだ歯科検診をすることができず、いつになるかも決まっていません。歯の状態はどうですか？歯肉の状態はいいかな？気にして見てみましょうね。

6月の保健目標

歯の健康を考えよう



給食後に歯をみがいてもいいですよ。ただし、昼休みにうがいはぶくぶくうがいで、静かにね。歯ブラシセットを持ってきて、歯をみがきましょう！

## 3つの 歯を守る C

### CHECK 確認

歯科検診の結果を見て、自分の歯の状態を知っておく



### CARE 予防

食後の歯みがきで口の中をいつもきれいに

### CURE 治療

気になるところは早めに歯医者さんに相談



## 保護者の皆様へ

- いよいよ、6月2日から通常登校となります。4日からは給食も始まります。コロナウイルスの感染予防のため、今まで通りとはいかないことが多いです。少しずつ新しい学校生活様式に、職員も一緒に慣れていくようにしたいです。さて、消毒のための雑巾をご用意くださりありがとうございました。学校では次亜塩素酸ナトリウムの希釈液（0.05%）で消毒する際に使用させていただいております。今後とも学校のコロナウイルス感染予防対策にご協力をお願いします。
- 学校のウォータークーラーが、コロナウイルス感染予防のため現在使用ができません。6月に入り、熱中症が心配されます。マスクをしているとのどの渇きが自覚しにくいとも言われており、心配しております。あまり水分をとらないからと水筒をもっていない生徒もいます。学校には十分な量の水分をもってくるようお願いいたします。（6月2日からスポーツドリンクを持ってきてもいいです。）
- 学校で体調が悪くなった場合や、37.5℃以上の熱、もしくは37.0℃以上の熱が続く場合は、お迎えをお願いすることがあります。自力で下校が可能な場合でも、必ず保護者の方にご連絡をしてご了解を得てから早退をします。家庭連絡表や保健調査票に連絡のつく電話番号や、職場、保護者の代わりになる方の電話番号をご記入いただいていると思いますが、なるべくすぐにつながる電話番号をお知らせくださるようお願いいたします。



## 歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日ががみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

### 健康な 歯ぐき

色：うすいピンク色  
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる  
弾力性があり、引きしまっている

### 歯肉炎の 歯ぐき

色：赤みを帯びている  
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている  
腫れがみられる

### 歯肉炎にならないために

- ・ 歯と歯ぐきの間も  
しっかりみがこう
- ・ 定期的に歯医者さんに  
診てもらおう

