

鹿嶋市立鉢形小学校 保健室

6月は衣替えの月です。蒸し暑い日本の夏をじょうずに乗り切るために生まれた習慣です。夏服になると、見た目にもぐっと涼しい印象になりますね。

ただ、梅雨の間は天気によって気温の変化が大きいので、肌寒く感じる日は肌着を工夫するなど調節して体調管理をしましょう。

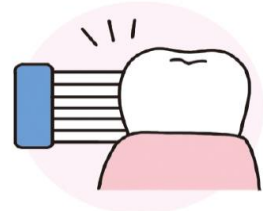


チェックしよう！ 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



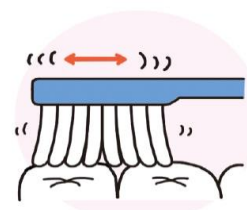
力を入れすぎない
ようにしよう



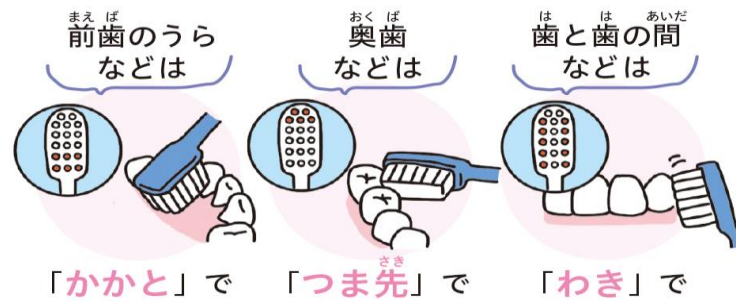
「はかり」で
確かめてみよう



歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…



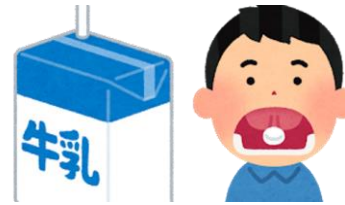
歯が抜けた！ 歯のケガ どうするの？

けがなどで歯が抜けたときは、抜けた歯を探して正しく処置し、時間をおかずに歯医者さんに持ち込むのがもっともよい方法といえます。

そのときの大事なポイントは、歯の根元にあって、歯と骨をつなぐ役目をする「歯根膜」という軟らかい組織を傷つけないようにすることです。歯根膜は乾燥に弱く、とてもデリケートな組織ですので、なるべく触らないようにしましょう。



抜けた歯を適当な容器に入れ、おうちでは牛乳にひたします。水では歯根膜が弱ってしまいます。(学校には専用の保存液があります)



容器や専用保存液、牛乳もなければ、頬の内側や舌の下に入れ、なるべく早く歯医者さんを受診してください。歯が抜けてからの時間が短いほど、歯が元通りになる可能性が高まります。

～歯のけがをしてしまった時には、

すぐに近くのおとなの人に相談しよう！～

※参考 神奈川県歯科医師会



スクールカウンセラー相談日のお知らせ

6月の相談日は、6月 9日(木) 9:00～12:00
16日(木) 13:00～17:00
30日(木) 9:00～12:00

※30日の時間が以前お便りで出したものと変更になっています。

児童、保護者の方、誰でもお話を聞いていただけます。

希望する場合は、担任もしくは保健室高橋までお知らせください。

保護者の方へ

健康観察アプリ「リーバー」の毎日の入力をお願いします。(休日も入力をお願いします。)アプリ内で欠席の入力もありますが、電話での欠席連絡もお願いします。また、登録がまだの方は早めに登録をお願いします。