

あいあい

稚内市立潮見が丘小学校
令和6年9月17日
保健便り NO 8

いろんな感染症が出ています



見られている感染症は、「手足口病」「溶連菌」「コロナ」です。

季節の変わり目や気温の変化の影響もあるせいか、喉が痛いと保健室に来る子も増えてきました。

学校では、マスクを外して生活する子が多くなっていますが、**咳が出たりのどが痛い時**は、マスクをして登校するようにしてほしいです。特にこれからは、コロナやインフルエンザが流行する時期

に入っていきますので、感染を広げないためにもご協力お願いいたします。

歯を大切にする

稚内保健福祉センターから星野歯科衛生士をお招きし1年生が歯の勉強をしましたので紹介します。

今回は①「6才きゅうし」ってどんな歯なのか

②歯を守るための方法

を学びました。

6才きゅうしはむし歯になりやすい

「6才きゅうし」とは、6才くらいに生えてくる大人の歯

- ① 一番大きくて、かむ力が強い歯の王様。
- ② 一番おくにあるため、生えてきたことに気づかない。
- ③ 生えてきたばかりは、とても弱くむし歯になりやすい。
- ④ 一番おくにあるので、歯ブラシがとどかずみがけない。だから、むし歯になりやすい。



歯を守る方法

- ① ハブラシをもつ時は、えんぴつ持ちのにぎりかた
えんぴつの持ち方で握ると、力が入りすぎずにみがけます。
 - ② ハブラシの毛先が広がったら交換
毛先が広がると磨く力が弱くなり、きれいに汚れを取り除くことができません
 - ③ 3, 4年生までは仕上げ磨きをしてもらう
生え替わりが始まるとうまく磨けません。大人に仕上げ磨きをしてもらうことで、磨き残しが減ります。
 - ④ 歯磨き粉を使って磨いたあと、口をゆすぐ時は、1回で終了
歯磨き粉にはフッ素が入っているので、**何回もゆすぐとフッ素の成分も流れ出て**しまいます。歯を守るための成分なので1回で終了するようにしてください。
- ※他にも・・・おやつでグミを食べる人は、奥歯の溝にグミが残るので注意が必要です。

