

# すこやか

令和5年6月7日

## ★健康観察フォーム入力・咳エチケットをお願いします。

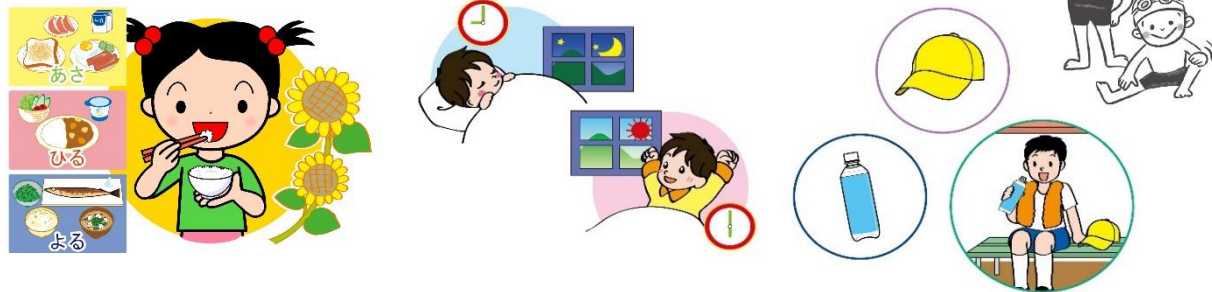
杉並区内では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖がまだ起きています。引き続き、お子さんの健康管理をお願いします。

また、咳やくしゃみをするときには、人のいない方向を向いてティッシュや腕でおさえる、咳が出るときはマスクを着用するなどの咳エチケットができるようお子さんと話してください。咳が続くときは受診をお願いします。ハンカチ・ティッシュ・マスク（必要時に着用）をお子さんに持たせてください。



## ★水泳指導が始まります。早寝早起きをして、朝食をしっかりと

らせ、普段よりも体調管理をお願いします。



## ★定期的にあたまジラミのチェックをお願いします



アタマジラミが出やすい季節です。アタマジラミは、だれの髪の毛にも付きます。病気を媒介することはありませんが、広がりやすく、早期発見・早期駆除が重要です。

定期的にお子さんの髪の毛のチェックをお願いします。成虫は見つけにくく、襟足や耳の後ろなど髪についた卵の有無を確認します。卵はフケと似ていますが、フケはすぐにとれるため区別できます。

駆除にはすき櫛やアタマジラミ駆除用シャンプー等を使います。アタマジラミが見つかったら、すぐに薬局や皮膚科に相談し駆除を始め、学校にもお知らせください。

## ★歯と口の健康づくり

歯科検診を実施しました。歯科検診の結果は、後日全員に配布します。むし歯等がなくても、歯の健康のために定期的に歯科受診を勧めるためです。

小学生は歯の生え変わりの大切な時期です。生え始めの永久歯は弱く、歯ブラシも届きにくいので、むし歯になりやすく注意が必要です。おやつや甘い飲み物をだらだら食べるのは避けましょう。食後の歯磨きの声掛けやチェック、低学年は保護者の仕上げ磨きもお願いします。

むし歯は自然には治りません。早めに受診した方が痛みも軽く、治療の期間も短くすみます。歯科医院では歯並びやかみ合わせの相談や、歯磨きの仕方の相談もできます。学校では、6月29日に6年生と梅組の児童対象に歯科衛生士と学校歯科医による口腔保健指導があります。



- 食事の後に歯みがきをしている
  - 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
  - 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
  - みがき残しやすい場所もみがけている
- ◇ 奥歯のみぞ

◇ 歯と歯の間

◇ 歯と歯ぐきの境目
- みがいた後は鏡でチェックしている
- 毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！**



大切なワケ

### 寝る前の歯みがき

**クイズ** むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後      ② 昼間      ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になります。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

