

ほけんだよい



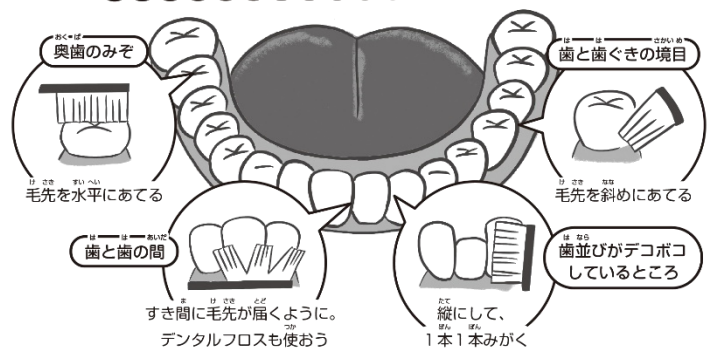
袋田小学校保健室 R5.6.1



一生使う大切な歯です。むし歯で歯を失う前に、痛める前に、日頃から予防することが重要です。

低学年では、自分で歯の隅々までみがくことは困難です。毎日、おうちの方が、仕上げみがきをすることがむし歯予防につながります。中学年以上も、歯の染め出しをして、磨き残しはないか定期的にチェックすること、歯科医院の定期検診を受けることも大切です。

みがき残しやすい場所とみがき方



6/7 (水) 歯科検診の日は、必ず、朝歯みがきをしてきましょう。

また、検診後、むし歯がある人は、早めに歯科医院を受診しましょう。

水泳学習が始まります

水泳学習参加にあたり、朝の健康観察のご協力をよろしくお願いいたします。

また、下記について、お子様とおうちの方でご確認ください。

- 爪を切っておきましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べてきましょう。
- 夜更かしをせず、早く寝るようにしましょう。
- 下痢をしているとき、とびひがあるときは、参加を控えましょう。



清潔しらべ

毎週火曜日に、健康手帳を活用して清潔しらべを実施しています。

爪は手のひら側から見て、指先から出ていないか、ハンカチ・ティッシュは身に付けているか、シューズは週末にきちんと洗ってきたか、歯は磨いてきたかなど、身だしなみについて自分自身を振り返り、健康手帳にチェックしています。

清潔しらべの時だけでなく、ハンカチ、ティッシュを身に付け、手洗後はきちんとハンカチで拭くなど、日頃から身だしなみを整えていけるよう、ご家庭でも、お声かけをよろしくお願いいたします。



ハンカチ・ティッシュを机の上に出し、持ってきていることを確認し、健康手帳にチェックしています。



足の爪は、短く切って伸びていないか確認しています。