



令和2年7月 さいたま市立さくら草特別支援学校 保健室

梅雨らしい天気の日が続いています。じめじめと暑くて汗をかいたり、でも朝になるとひんやり肌寒かったり…。気温の変化が大きいと体調を崩しやすいので、衣服で上手に体温調節をしましょう。



フッ化物洗口が始まります

給食が始まって1ヶ月。

今までとはちょっと違う、感染症予防対策をしながらの給食にも、だんだん慣れてきたようです。そこで、7月9日（木）から、フッ化物洗口をスタートしたいと思います。

- 実施日 毎週木曜日
- やり方 給食後の歯みがきをいつも通り行い、その後、洗口液にひたした歯ブラシで「仕上げみがき」を行います。
- お知らせ 実施したら、連絡帳に「フッ化物洗口を実施しました」シールを貼ってご家庭にお知らせします。



フッ化物洗口のキャラクター『フクフクちゃん』です。木曜日はみんなで「今日はフクフクちゃんの日だよ～」と声をかけあって、歯みがきをしています。



7月16日(木)は尿検査です

- 必要な容器などは、7月13日（月）に配付します。
- 今年度は、市内の臨時休校等の事情から、回収予備日はありません。学校で回収するのは16日（木）の1回のみです。
- 16日に提出できなかった場合は、検体（尿）を保護者が浦和医師会メディカルセンターに持ち込んで検査を行うことができます。詳しくは担任か養護教諭までお問い合わせください。



尿は、16日の朝に採ったものをご提出ください。12時間以上経ってしまうと、雑菌が繁殖してタンパクが出たり、血液が消失してしまうなど、正しい結果が得られなくなる可能性があります。

歯の衛生週間



6/4~6/11は「歯の衛生週間」でした。

今年の6月は、例年のような歯の健康に関する取り組みができなかったのが残念でした。

でも、むし歯予防も、歯周病予防も、日々の歯みがきの積み重ねです。おうちの方や先生と協力して、食後の歯みがきをがんばりましょう。



歯みがきは苦手な子、気にしない子、大好きな子、個性が表れる歯みがきタイムです。



苦手な子も、顔をしかめつつ、ちゃんと口を開けて歯みがきしています。みんながんばってるね！



5つのやくそく

おぼえて
いるかな？

前歯は三面みがき

広い前歯の面は、右→まん中→左と3つに分けてみがきましょう。

奥歯はつつこみみがき

いちばん奥の歯まで、歯ブラシはとどいていますか？

新しい歯は ていねいにみがく

子どものは
おとなのは

はえてから3年以内の歯は、やわらかくてむし歯になりやすいので要注意です。

みがく順番を決める

コースを決めると、みがき忘れの歯がなくなります。

寝る前には必ずみがく

寝ているあいだは、だ液の量が少ないためむし歯菌が増えやすいといわれています。