

ほけんだより

平成 30 年 4 月 20 日 No.2
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

4月のほけん目標
自分のからだを知ろう

4月24日(火)から、希望者のみフッ化物洗口を実施します。
毎週火曜日の朝の時間にします。(行事等によって、他の曜日に実施することもあります。)
朝ご飯の後は、しっかり歯をみがいておきましょう。

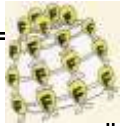
フッ素とは…

みんなが住んでいるところ(地中、海水、河川水、植物、動物など)や食べ物や飲み物にも存在する必ず含まれている天然のもの(元素)である。

フッ素のはたらきは…

人間のからだ、特に歯や骨を丈夫にするのにとっても「よい」ものである。

- ① 歯を取り囲んで、強い歯にする。
(特にはえたての「歯」に強く作用する。)
- ② むし歯菌の力を弱め、酸をつくりにくくする。
(むし歯を作りにくくする。)
- ③ むし歯になりかけた「歯」(CO)を元にもどす。
(COはフッ素や歯みがきの仕方、おやつの食べ方に気をつけることによって、元の歯に戻る場合がある。)



内科検診について

4月27日(金) 全学年

心臓や肺の様子、皮膚や背骨の状態、体の栄養状態を調べます。

[注意点]

- ・前日は入浴し皮膚を清潔にしておきましょう。
- ・小さな音を聴く検査なので、静かに待ちましょう。



保護者様

フッ化物洗口(フッ化ナトリウムを水で溶かしたうがい液でブクブクうがいをする)をします。給食後の歯みがきの時に使うコップを使用します。お家でもコップを忘れないように声をかけてください。よろしく願いいたします。

保健関係の書類の記入にご協力いただきありがとうございました。



かぶつせんこう フッ化物洗口のしかた

まいしゅう かようび あさ じかん
毎週 火曜日 朝の時間



1 じぶん せんこうえき
自分のコップに10ccの洗口液を
せんせい
先生にいれてもらう。

2 せんせい おんがく
先生のしじで 音楽にあわせて
ブクブクうがいをはじめる。



『 まえ → みぎ → ひだり → ぜんたい 』

3 せんこうえき
洗口液をコップにはきだす。

4 せんせい あら ば い せんこうえき
先生のしじで洗い場へ行き洗口液をすてる。

5 コップをあらひ、きゅうしょくぶくろのなか
の中に
しまう。

ちゅうい

かぶつせんこう みず ちゃ
フッ化物洗口のあとは、水でうがいをしたり、お茶をのんだ
りすると、フッ素のききめがなくなるので、30分間はがまん
しましょう。