

ほけんだより

令和2年5月21日 No.3
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

5月のほけん目標
生活のリズムを整えよう

フッ化物洗口がはじまります！

5月26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。

フッ素って？フッ素は、川や海、地中などあらゆるものにふくまれ、

人間の体、特に骨や歯を強くする元素です。

フッ素のはたらきって？

- ① 歯を取り囲んで、強い歯にします。
(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、酸をつくりにくくします。
(むし歯を作りにくくする。)
- ③ むし歯になりかけた「歯」(CO)を元にもどします。
(COはフッ素や歯みがきの仕方、おやつのお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。)



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。よろしくお願いいたします。

水分補給について



舞鶴市は、今月初めに気温が30℃を超え、近畿では今年初めての真夏日となりました。

新型コロナウイルスの感染防止のためのマスクも、「熱がこもって暑い!」「息が苦しい!」という声が聞こえてきます。外出を控え体力が低下しているいま、熱中症にはより注意していかなければなりません。

大切なのは水分補給です。ご家庭で水筒・ペットボトル等を用意していただき、必ず持たせていただくよう、よろしくお願いいたします。

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
先生にいらてもらう。

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 全体 』

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。