

ほけんだより

令和3年5月28日
足立区立弘道第一小学校
校長 佐々木 浩志
養護教諭 東 真理子

健康診断が終わりました。

5月27日(木)の1年生の聴力検査をもって、定期健康診断の各検診が終わりました。これから、事後の措置となります。治療や再検査に該当するご家庭は、医療機関への受診をお願いいたします。

1. 「治療(検査)のお知らせ」が届いたご家庭へ

- ①すでに、お知らせが届いている検診→耳鼻科・眼科・内科
- ②これから、お知らせが届く検診→歯科

特に、耳鼻科・眼科は、水泳指導に関わる疾病が多いため、早めの受診をお願いします。

※水泳指導参加は、医師の診察・水泳指導への判断を経て「可」となります。

歯科の「むし歯」は放置するとどんどん悪化します。直ちに、歯科医院への受診をお願いします。

※本年度、「むし歯」については、100%の受診を目指します。ご協力をお願いいたします。

2. 「未受診のお知らせ」が届いたご家庭へ

1と同じく、早めの受診をし、受診結果票をご提出ください。

《よくあるご質問》

Q. 受診は、学校医さん以外の医療機関でもよいですか？

A. かまいません。念のため、電話で医療機関へ確認してから受診してください。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

守ってあげてね 6歳臼歯

前歯から1. 2…と数えて6つ目の歯。

6歳ごろに生えてくるので、「6歳臼歯」とも呼ばれます。初めて生えるおとなの歯で、かむ力も強く、歯並びも支える王様の歯です。

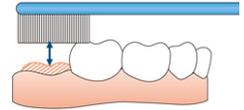
完全に生えるまで、約1年かかります。それまでは、ほかの歯よりも背が低いので、歯ブラシが届きにくく、むし歯になりにくいのです。

上手にみがくには、コツが必要です。

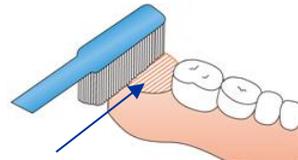
6歳臼歯のみがき方

乳歯の奥の歯ぐきにぽつんと白い頭を出したら歯みがきを始めます。

まっすぐ歯ブラシを入れると届きません。



歯ブラシを真横から入れて、6歳臼歯1本を狙いうち。小刻みにみがきましょう。

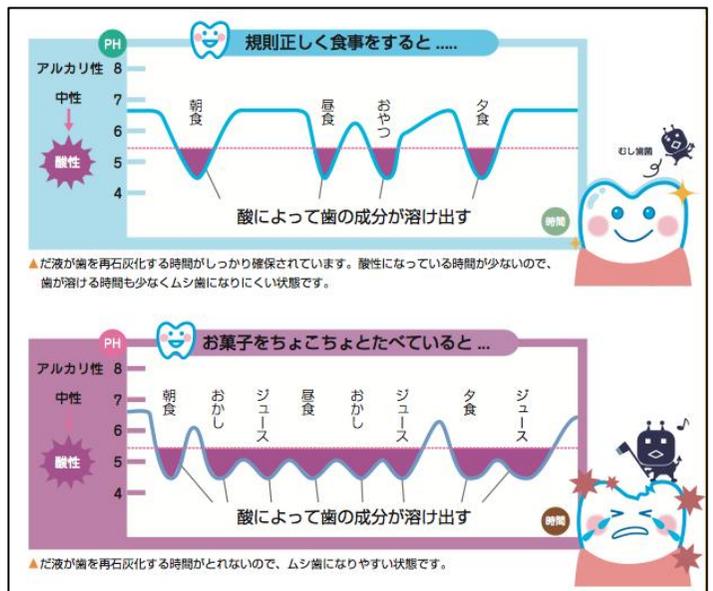


おやつのだらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら…おやつを食べていませんか。

それ、「むし歯」の原因です！

あまいおやつを食べると口の中には、むし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が、長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態になります。



おやつルール

おやつ時間を決めよう

食べる量を決めよう