

# ほけんだより

ほけんだよりは、保護者の方と  
お子さんで一緒にお読みください。

令和5年6月1日 ふじみ野市立西小学校 保健室発行

歯を大切にしているかな？「みがいている」よりも「みがけている」ことが  
大事！保健だよりを参考にして、「みがけている歯」をめざそうね。



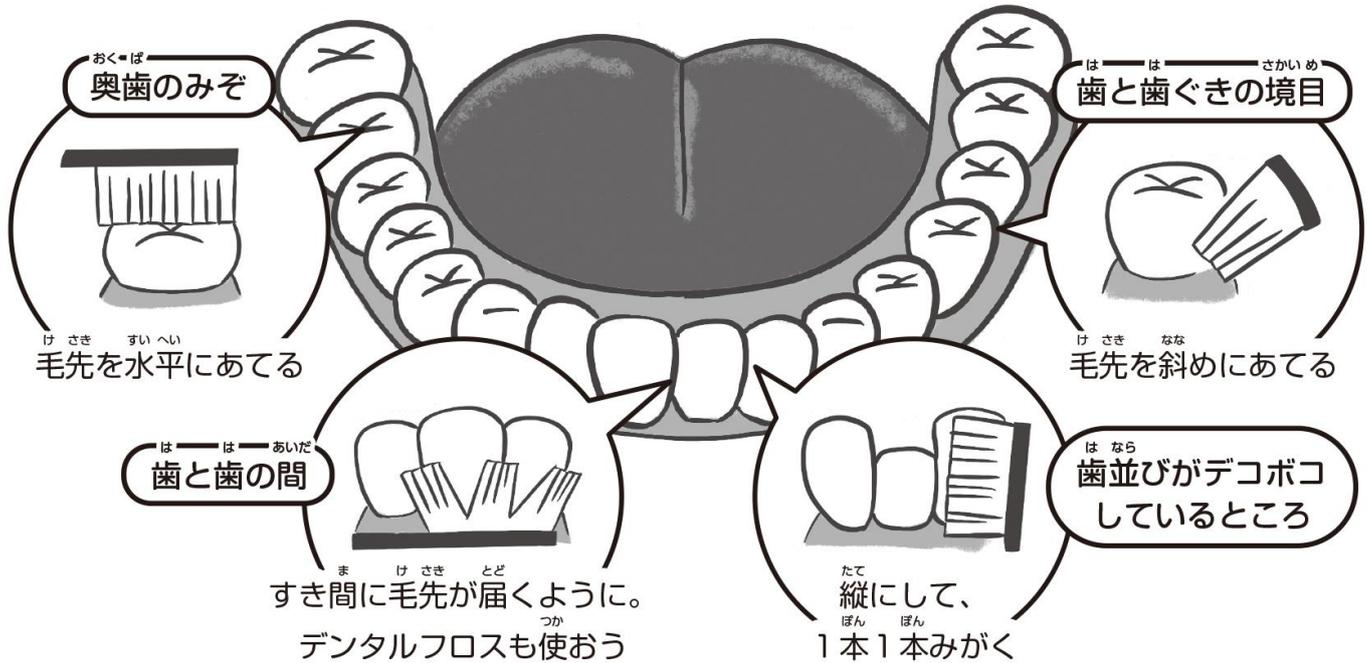
6月の保健目標

歯を大切にしよう

です。



## みがき残しやすい場所 と みがき方



### 歯垢 (プラーク) って何？

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっ  
ついた細菌のかたまり。歯垢にはいろい  
ろな細菌がいて、むし歯の原因のミュ  
ータン菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取  
れないので、歯みがきで取りましょう。



ほう  
放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に  
穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。  
ひどくなると歯が抜けることも。

## 「マスクくださ〜い」…予備のマスクをランドセルに。

マスクをつけるのは、個人の自由になりましたが、学校生活の中で、マスクが必要なときもありますね。

- ①給食当番のとき
- ②家庭科の調理実習のとき
- ③咳やくしゃみがつらいとき
- ④けがをして、病院に行くとき

ふだんマスクをしている人も、していない人も、マスクの予備はランドセルに入れておきましょう。

\*暑い日が増えていきます。外で遊ぶ時や体育の時は熱中症予防のため、マスクは外しましょう。



## 保護者の方へ

### 尿検査、心電図検査の結果のお知らせについて

昨年度までは、異常なしの小さな手紙をお配りしていましたが、今年度からは、受診が必要な場合のみ、お知らせいたします。

### アタマジラミにご注意

アタマジラミは、後頭部や耳の後ろにかけて寄生し、強いかゆみを感じます。髪と髪が直接接触したり、クシ、タオル、寝具、帽子などを介して感染したりします。もし、感染した場合は、市販されている駆除剤等で駆除することができます。アタマジラミは不潔にしていたからうつるわけではありません。反対に、清潔にしていともうつることがあります。まずは、プールの前に、お子さんの髪の毛をご確認ください。



感染が確認された場合は、学校にお知らせください。(出席停止にはなりません。)

### 性に関する指導～大きくなったね、心とからだ～

西小学校では、性に関する指導を行っています。  
実施時期は学年によって異なります。家庭でも性のことを話し合う機会になれば幸いです。



学年	題材名	内容
1年生	たいせつなからだ	自分や友達の体を大切にしよう。
2年生	わたしのたん生	命の誕生について知ろう。
3年生	いのちのつながり	多くの命を受け継いで、今の自分がいることを知ろう。
4年生	育ちゆくからだと私	大人に近づくと、体はどのような変化が起こるのか知ろう。
5年生	情報と私たち	インターネットを使う際に、性被害などに合わないようしよう。
5年生	林間学校前の指導	男女一緒に4年時の復習。男女わかれて月経時の対応について。
6年生	すてきな大人になろう	これからのよりよい生き方について考え、自分を大切にしよう。