

# ほけんだより



令和4年5月6日

京丹後市立網野南小学校 保健室 No.4

## 5月9日(月)から、給食後の歯みがきをします！

コロナのリスクを下げるために、給食後の歯みがきはひかえていましたが、感染の状況が落ち着いてきたため、歯みがきを再開します。ただし、まだ油断はできないので、新しいルールを追加して、前よりもさらに予防をしながら歯みがきをします。

### 5月の保健行事

- 9日(月) 給食後の歯みがき開始
- 12日(木) 心臓検診【1年、4年】
- 13日(金) 内科検診【1年、6年】
- 17日(火) 内科検診【3年、4年】
- 20日(金) 内科検診【2年、5年】
- 24日(火) 眼科検診【全学年】
- 26日(木) 尿検査【全学年】

7ヶ月前の歯垢の開始については、これからのコロナの状況によりませんが、現時点では5月までと想定しています。

### これまでの歯みがきルール

2~6年生は、もう知っていますね。

### 歯みがきルール

①動かない (足形マークに立つ)      ②話さない

### 新しいルール

### ③口をとしてみがく

口がとじられないときは手でひまつをふせごう。

どうして口をとじるのかと  
いうと...



口を閉じてみがくことで、

- 自分がひまつを飛ばすのをふせぐ。
- 人が飛ばしたひまつが、自分の口に入るのをふせぐ。

という、2つの効果があります。

口を閉じてみがくのが難しいときは、歯ブラシを持っていない方の手で、口元をおおきましょう。

そうすると、手にひまつがつかないので...

歯みがきの後は、石けんで手を洗きましょう！

### こんなことにも、気をつけて！

うがいの水は、頭を低くして、飛び散らないようにそっと吐き出しましょう。

歯みがきが終わったら、すぐにマスクをつけましょう。