

ほけんだより 5月その2

令和7年5月19日

神足小学校 保健室



持ち物	コップを袋に入れて持ってきましょう。
実施時間	毎週木曜日 朝学習の時間
場所	各教室



5月も中旬になり、暑い日が増えてきましたね。まだまだ体が暑さに慣れていないので熱中症対策を心がけながら過ごしてくださいね。

～5月29日(木)よりフッ化物洗口が始まります～

長岡京市の小学校では、むし歯予防のために希望者にフッ素の入った水で“ぶくぶくうがい”をする「フッ化物洗口」を実施しています。



どんな効果があるの？

- ① 歯を強くする <歯の表面を強くして、溶けにくい強い歯にする>
- ② むし歯になりかけの歯を治す <初期むし歯をもとにもどすのを助ける>
- ③ むし歯菌の働きを弱くする <むし歯のもとになる菌の働きを弱くする>



むし歯を予防する

このような効果もありますが、むし歯予防の基本は歯みがきです。朝と夜の歯みがきもしっかりしましょう。

おうちの方へ

学校では安全を第一に考え、実施していきたいと思います。その日の体調等（せき込んでうがい難しい等）で実施を見合わす際は、事前にお知らせください。

<途中からの希望の変更について>

希望制ですので、途中からでも変更は可能です。変更される場合は担任までお知らせください。

<コップについて>

5/29(木)より毎週木曜日にコップを持参してください。コップを忘れた場合は実施しません。

<その他>

- ・1年生は、学校でうがい練習を5/27(火)に実施しますので、コップの用意をお願いします。また、安全に実施できるようご家庭でもうがいの練習をお願いします。
- ・フッ化物洗口は歯みがき後に実施することが効果的なので、朝食後の歯みがきをしっかりと登校させてください。

【実施方法】

- ① 朝休みの間に水分補給をしておく。（フッ化物洗口の効果が薄れるので、洗口後30分は飲んだり食べたりしない方がいいです。ただし、熱中症予防のために水分補給をすることはあります）
- ② コップを準備します。
- ③ 先生がコップに10ml ずつ、フッ化物洗口液を入れます。
- ④ 席に座って、先生の合図でフッ化物洗口液を口の中にふくみ、30秒間ぶくぶくうがいをします。



まちがって飲みこまないように、少し下を向きます。

- ① 前10秒ぶくぶく
- ② 右10秒ぶくぶく
- ③ 左10秒ぶくぶく

- ⑤ コップにフッ化物洗口液をはき出します。
- ⑥ 手洗い場に行ってフッ化物洗口液を流し、コップを洗います。
- ⑦ コップを袋に入れて家に持って帰ります。



* コップを忘れた場合は、その日のフッ化物洗口は実施しません。

* フッ化物洗口を希望していない人は、読書や自習をして過ごします。

* もし、まちがって飲みこんでしまった場合

長岡京市で使用する薬剤の「ミラノール」には、飲みこまないように少し味がついていますが、飲みこんだ場合は、先生に伝えましょう。1回分のフッ化物洗口液(10ml)を飲みこんだとしても、体に害はないと言われています。