



令和6年8月30日 長岡第六小学校ほけんしつ

なつやす お 夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりましたね。みなさんはどんななつやす す 夏休みを過ごしましたか？
がっつき うんどうかい 2学期も運動会などさまざまなイベントがありますが、ねっちゅうしやう 熱中症やけがに気をつけて元気にすごしましょう！

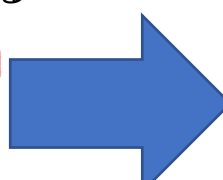
かぶつせんこう ほし フッ化物洗口が始まります！

ながおかきやうし しょうがつかう 長岡京市の小学校では、むし歯予防のためにフッ素の入った水で
ぶくぶくうがいをする「かぶつせんこう こんねんど きぼうしや かいし」を今年度より希望者に開始します。



こうか 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。



むし歯予防！

ばよぼう



ほうほう 方法

ようえき 溶液を10mlコップに入れて、30秒うがいします。
☆ 誤って飲み込まないように、少し下を向きます



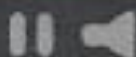
① 前10秒



② 右10秒



③ 左10秒



1:35 / 3:40



がっこう 学校でのフッ化物洗口にかかわって

きぼう ほごしゃ みなさま ~希望された保護者の皆様へ~



がっこう 学校では安全を第一に考え、実施していきたいとおもいます。
その日の体調等(咳き込んでうがいが難しい等)で実施を見合わせ場合は事前にお知らせください。

【途中からの参加・不参加について】

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】

6月にお伝えした通り、コップは9/4(水)より毎週持参してください。

フッ化物の性質上、ガラスのコップ以外をお願いします。

コップを忘れてしまった場合、フッ化物洗口は実施しません。



【実施について】

毎週水曜日の8:35~各教室で行います。

9/4、11は水うがいで練習をし、9/18よりフッ化物洗口溶液を使用します。

実施を希望されていないお子さんにつきましてはその間読書等をします。



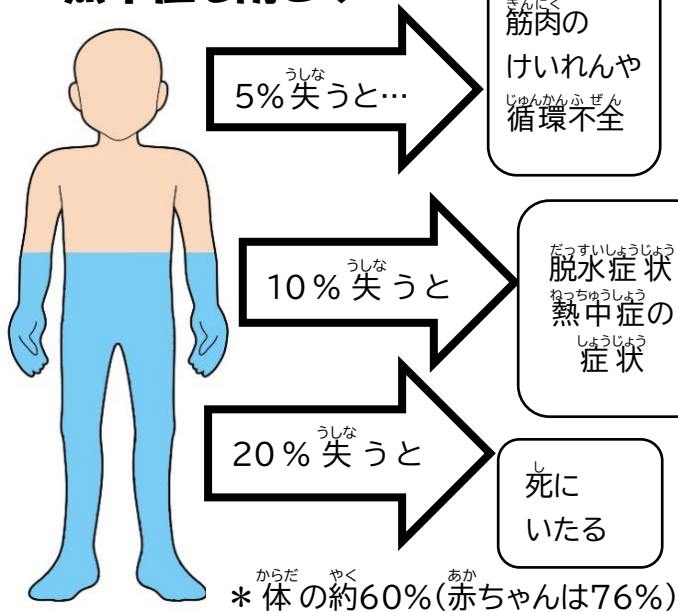
【その他】

○学校でもうがい練習を行います、安全に実施できるよう、家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、朝食後に歯みがきをするようお伝えください。

みず かんけい からだと水の関係

ねっちゅうしょう ふせ ~熱中症を防ごう~



* 体の約60%(赤ちゃんは76%)は水分でつくられています。

足の健康のために... くつえらびのポイント



- 小すぎると→指やこうがあたってこすれ、足をいためます
- 大きすぎると→足がくつの中で動いたり、かかとがぬけたりします

※ひもをわざとゆるめたり、かかとをつぶしたりしてはくのはぜったいにやめましょう!

