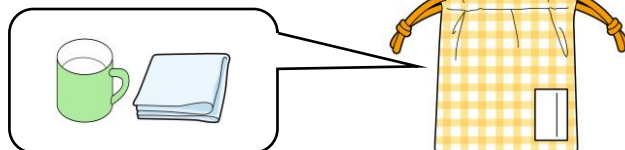




令和8年5月
長岡京市立長法寺小学校

フッ化物洗口がはじまります

フッ化物洗口はどのようにするの？



持ち物 フッ化物洗口をする人は、コップ(とハンカチ)を袋に入れて持ってきましょう

実施時間 5月14日から毎週木曜日・朝学習の時間

※1年生は初回は水でうがいの練習をします。

場所 各教室



【実施方法】

- 水分補給をします。(フッ化物洗口の効果がうすれるので、洗口後30分は飲んだり食べたりしないほうがよいです。ただし、熱中症予防のため水分補給することはあります。)
- コップを準備します。
- 先生が、コップに10mlずつフッ化物洗口液を入れます。
- 席に座って、先生の合図でフッ化物洗口液を口のなかにふくみ、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、少し下をむきます。

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

- コップにフッ化物洗口液をはきだします。
- 手洗い場へ行ってフッ化物洗口液を流し、コップを洗います。
- コップを袋に入れて家にもって帰ります。

コップをわすれた場合は、その日のフッ化物洗口は実施しません。
希望しない人は、読書や自習をしてすごします。



【もしも、まちがって飲みこんでしまった場合】

フッ化物自体は、あじもにおいもしないものですが、「ミラノール」には飲みこまないように、少し味つけがしてあります。

飲みこんでしまった場合は、先生に伝えましょう。

一回分のフッ化物洗口液(10ml)を飲みこんでも、からだに害はないと言われています。

フッ化物洗口には、どんな効果があるの？

- ① 歯を強くする。
- ② むし歯の進行をとめる。
むし歯になりかけた歯が元のじょうたいにもどりやすくなる。
- ③ むし歯菌のはたらきを弱くする。

↓
むし歯を予防する

むし歯予防の基本は「はみがき」です！
歯のよごれは、はみがきでしか取ることができません。
朝と夜のはみがきはていねいにしましょう！



フッ素ってなに？

フッ素は自然界にある物質です。肉や魚、卵、野菜、お茶などいろいろな食べ物や飲み物にほんの少しふくまれています。

長岡京市では、「ミラノール」という薬品を使用しフッ化物洗口をします。

フッ素がふくまれるものの例



いわし



えび



かいそう



ぎゅうにく



だいこん



りんご



りよくちゃ



保護者の方へ

☆希望者は、毎週木曜日にコップとハンカチ（口やコップをふくのに必要な人）を袋に入れて持たせていただきますようお願いします。

☆1年生は初回は水でぶくぶくうがいをして練習します。ご家庭でも、ぶくぶく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と言われています。朝、歯みがきをして登校するように、ご家庭でも声かけをお願いします。

☆途中からの参加・不参加について

希望制なので、途中からでも「希望する」「希望しません」の変更ができます。変更する場合は、用紙をお渡ししますので、担任までお知らせください。



つづきます！
けんこうしんだん
健康診断



	日程	学年	注意することなど
^{じび} ^か ^{けんしん} 耳鼻科検診 ^{みみ} ^{はな} ^{いじょう} 耳・鼻・のどの異常が ^{しら} ないか調べます。	8日(金) 11日(月) 13:45～	たんぽぽ 1年生 6の1 3年生 6の2	* ^{みみ} 耳そうじをしておきましょう。 
^{しんぞう} ^{けんしん} 心臓検診 ^{しんでんず} 心電図をとります。	12日(火) 9:30～	1年生	* ^{きゅうばん} むねに吸盤のようなもの、 ^{てあし} ^{きぐ} 手足に器具をつけます。 ^{うえ} ベッドの上であおむけになって、じっとします。 
^{がん} ^か ^{けんしん} 眼科検診 ^{けつまく} ^{かくまく} 結膜や角膜、まぶたに ^{いじょう} 異常がないかどうか ^{しら} 調べます。	13日(水) 9:00～	全校	* ^{まえがみ} ^め ^{なが} ^{ひと} 前髪が目にかかる長さの人は、かみの毛をわけたり、 ヘアピン等 ^{とう} ^と で止めたりして、 ^め ^{いしゃ} 目をお医者さんにみても らいやすいようにしましょう。 
^{ない} ^か ^{けんしん} 内科検診 ^{しんぞう} ^{こきゅうき} ^{えいよう} 心臓や呼吸器、栄養 ^{じょうたい} ^{ひふ} 状態、皮膚の ^{じょうたい} ^{せきちゅう} 状態、脊 ^せ 柱 ^{ちゅう} ・ ^{きょうかく} ^し ^{じょうたい} 胸 ^{きょう} 郭 ^{かく} ・四肢 ^し の状 ^{じょう} 態 ^{たい} ^{いじょう} などに異常がないか ^{しら} 調べます。	14日(木) 19日(火) 26日(火) 13:35～	2年生 6の1 1年生 6の2 2年生	* ^{がっこう} ^{ないか} ^{けんしん} ^{せきちゅう} 学校における内科検診は、脊 ^せ 柱 ^{ちゅう} のゆがみがないかの ^{かくにん} ^{ぜんしん} ^{けんこうじょうたい} ^{かんさつ} 確認 ^{かくにん} や、全身 ^{ぜんしん} の健康 ^{けんこう} 状 ^{じょう} 態 ^{たい} を観 ^{かん} 察 ^{さつ} するため、 ^{じょうはんしん} ^{ふく} ^き ^{おこな} ^{けんしんかいじょう} ^{ほうほう} 上 ^{じょう} 半 ^{はん} 身の服 ^{ふく} を着 ^き ずに行 ^{おこな} います。検 ^{けん} 診 ^{しん} 会 ^{かい} 場 ^{じょう} 、方 ^{ほう} 法 ^{ぽう} などブライバシーには十 ^{じゅう} 分 ^{ぶん} 配 ^{はい} 慮 ^{りょ} して行 ^{おこな} います。 * ^{しんざつ} ^{はんい} ^き ^{ふくとう} 診 ^{しん} 察 ^{さつ} に支 ^し 障 ^{ざう} のない範 ^{はん} 囲 ^い で、タ ^た オ ^お ル ^る や着 ^き てい ^い た服 ^{ふく} 等 ^{とう} でか ^{おお} ^{つか} ^{ひと} ^も ^{くだ} ら ^ら だ ^だ を覆 ^{おお} いま ^い す。タ ^た オ ^お ル ^る を使 ^{つか} いた ^い い人 ^{ひと} は持 ^も っ ^く てき ^き て下 ^{くだ} さい。(学 ^が 校 ^{がっこう} で ^で も数 ^{すう} 枚 ^{まい} 用 ^{よう} 意 ^い していま ^い す。) * ^{しんばい} ^{ひと} ^{たん} ^{にん} ^{せんせい} ^{よう} ^{こぎょう} ^ゆ 心 ^{しん} 配 ^{はい} なこ ^こ とがあ ^あ る人 ^{ひと} は担 ^{たん} 任 ^{にん} の先 ^{せん} 生 ^{せい} や養 ^{よう} 護 ^ご 教 ^{きょう} 諭 ^ゆ ま ^ま でご ^{そう} ^{だん} 相 ^{そう} 談 ^{だん} くだ ^{くだ} さい。 * ^{くわ} ^{しぎょう} ^{しき} ^{はいしん} ^し ^{らん} 詳 ^{くわ} しくは、始 ^し 業 ^{ぎょう} 式 ^{しき} に配 ^{はい} 信 ^{しん} し ^し まし ^し たお知 ^し らせ ^ら をご覧 ^{らん} くだ さい。
^し ^か ^{けんしん} 歯科検診 ^は 歯 ^は ならび、かみあわせ ^は ^は や歯 ^は と歯 ^は ぐき ^{ぐき} の状 ^{じょう} 態 ^{たい} ^{しら} をみま ^み す。	27日(水) 8:45～	2年生 5年生	* きれいにはみがきをしましょう。 
^{にょう} ^{けんさ} 尿 ^{にょう} 検 ^{けん} 査 ^さ	19日(火) 20日(水)	全校	* 別紙でお知らせします。

