

保健だより



えが お

＊内容＊

- ・フッ化物洗口開始について
- ・すこやか・学習週間

R6. 5.10（金）

フッ化物洗口がはじまります！

今年度のフッ化物洗口は来週5月13日(月)から、**毎週月曜日の昼休み後の時間帯に実施**していきます。保護者の皆さまもご承知おきください。

（※月曜日が祝日や学校行事と重なっている場合、別の曜日になることもあります。）



〈フッ化物洗口って何？〉



歯みがきももちろん！
歯みがきも大切です

フッ化物利用は、むし歯予防方法の一つです！

フッ化ナトリウムを水に溶かした5～10mlの液を口に含んで「1分間ぶくぶくうがい」をするだけの簡単なむし歯予防法です。

むし歯になりやすい時期（幼児～中学生）にフッ化物洗口を継続的に実施し、健康な状態で過ごすことができた歯は、その後も重傷なむし歯になりにくくなります。

〈どんな効果があるの？〉



- ① 歯そのものを強くする！ ② 再石灰化を促進する！ ③ むし歯菌を抑制する！

〈子どもたちへの影響は？〉

適量のフッ化物は、むし歯に対する抵抗性のある歯を作り、正確な骨格を維持する助けになるとされています。フッ化物の過剰摂取による急性中毒や慢性中毒のリスクを心配される方もいるようですが、16人分以上の洗口液を一度に飲まない限り、問題はありません。

学校で使用するフッ化物洗口液は、学校歯科医の指示のもと、たとえ誤って自分の分の洗口液を全部飲み込んでしまった場合でも心配のないように調整されています。

期間：5月13日（月）～17日（金）

第1回 すこやか・学習週間の 取組が始まります！



基本的な生活習慣が身に付いていると、心も体も安定し元気に生活することができます。元気に生活できれば、勉強や運動にも積極的に取り組むことができます。

そこで今年度も規則正しい「生活リズム」をしっかり身に付けるために「すこやか・学習週間」を実施します。「生活リズム」づくりは子どもだけでなく、一緒に生活している親子（家族）で意識して取り組むことが何よりも大切です。

本日『すこやか・学習カード』と『家族で減メディア！チャレンジカード』を持ち帰りました。週明け月曜日からの取組をよろしくお願いします。

＜カードの説明と今後の予定＞

	時期	やること
すこやか 学習カード	前日までに	<u>「目標就寝時刻」と「我が家のメディアルール」を家庭で決めて、カード表紙に記入する。</u> <u>家族で日々の生活を振り返り、決めた目標がどうしたら守られるかも話し合うことが大切です。</u>
	週間中	項目をチェックして、毎日学校へ持ってくる。
	週間後	1 週間の振り返りをする。 子どもは反省を書き、おうちの方にも頑張った様子を評価してもらいます。ご記入をお願いします。
家族で 減メディア！ チャレンジ カード	前日までに	減メディアにチャレンジする人を決める。
	週間中	お子さんと一緒に減メディアに取り組み、毎日振り返りをする。（チェック項目はお子さんと同様の平日は 2 時間以内となっています。）
	週間後	1 週間を振り返り、感想等の記入をお願いします。

◎ 学校でも子どもたちに指導を続けていきます。

集計結果を受け、「項目を毎日〇にできる子はどんな生活をしているのかな？」「優先順位は何？」等、学級指導や個別指導を行っていきます。学校でも指導に力を入れていきますので、ご家庭でもご支援をお願いします。

すこやか・学習週間はよい習慣が身に付くためのきっかけ作ります。
週間だけで終わらせず、よい習慣が定着することが大切です。
家族で励まし合いながら規則正しい生活を送っていきましょう。



よろしく
おねがいします。