



ほけんだより No.4

フッ化物洗口号

球磨村立球磨中学校 保健室

文責 齋藤 亜葵

かぶつせんこう はじ フッ化物洗口が始まります！

今年度もフッ化物洗口が始まります。実施する曜日が昨年度とは変わっているので、しっかりほけんだよりを読んでおきましょう。

じっし び まいしゅうもくようび
実施日：毎週木曜日

じっしじかん
実施時間：8時05分から

ぼしょ かく
場所：各クラス

び
スタート日：4月27日

じっしほうほう 実施方法

1. 洗口液とティッシュ1枚をもらう。
(先生からコップに注ぎ分けてもらいましょう。)
2. 先生の合図で口に洗口液を含み、音楽に合わせてうがいをしましょう。(約1分間)
3. うがいが終わったら、コップの中にはき出し、その上からティッシュをかぶせましょう。
4. コップは重ねて回収しましょう。

じゅんびぶつ とく 準備物・・・特になし！

げんき とうこう
元気よく登校してください！

今年度から、うがいに使うコップは、使い捨てになったので、個人で準備する物はありません。

ちゅういじこう 注意事項

- うがいの後30分は飲食ができません。
水分はうがい前にとるようにしましょう。
- のどの痛みがある人やかぜをひいている人はうがいを控えましょう。
- 洗口液を誤って飲み込んだ人はすぐに先生に伝えましょう。

今号のひと言

*「向日葵」返信コーナー（感想・要望等お待ちしております。）

（ ）年（ ）組 氏名（ ）

フッ素^そとは？

フッ素^そは、自然^{しぜん}の中に広く存在^なしているものです。地球^{ちきゅうじょう}上では、「フッ化物^{かぶつ}」として、人体中^{じんたいちゅう}、土^{つち}の中、海^{うみ}の中、植物^{しょくぶつ}、動物^{どうぶつ}などに必ず含まれている栄養素^{えいようそ}です。しかし、通常^{つうじょう}、植物^{しょくぶつ}から摂^とることのできるフッ素^その量^{りょう}では、むし歯^ばを抑^{おさ}えるには不足^{ふそく}しています。

フッ素^その働^{はたら}き