

スマイル

別海町立上春別中学校
平成27年 4月21日(火)
保健室(担当:服部) NO. 2

【フッ化物洗口】練習します！

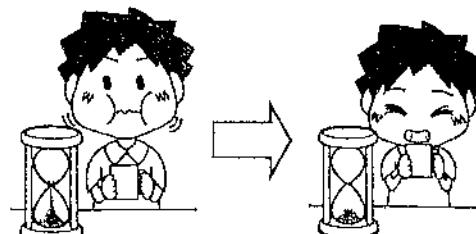
昨年度の歯科保健指導時に告知していました
「フッ化物洗口」ですが、4/30(木)～実施します。

そこでは1回練習です。

明日4/22(水) 8:25～8:30の時間帯で(水)を
使ってやってみたいと思います。学年がタイムを計り、見守りますので、みなさんは、
下記の①～⑤の流れで練習をして下さい。気をつけてほしいことは4つ!!
右下に記載していますので、ご確認を…。万が一、洗口液を飲み込んで
しまっても“大丈夫”ですが、静かな環境で落ち着いて行えば“飲み込んだり、
ふき出してしまう危険は少なくなりますよ。



①着席した状態で紙コップを受け取ります



②洗口液で1分間ぶくぶくうがいをします

③紙コップに洗口液を吐き出します

④水飲み場へ行き、洗口液を捨てます (1年→1階、2・3年→2階)

※紙コップを軽くすすぐ



⑤紙コップを専用のゴミ袋に捨てます

今年度は、水曜日を基本に週1回の洗口を行っていく予定です。
詳しくは、4/28(火)発行のスマイル(?)でお伝えします。

早寝早起き朝ごはん テレビを止めて 外遊び



中等校の生活(スムーズには慣れてきましたか? 青少年活動も18:00までになり、家の時間の使い方にも工夫が必要ですね。)

【歯みがき】

例年、「朝の歯みがきをするんだよ～」と、声をかけているのですが、上春中の生徒は、自ら歯ブラシを準備し、食後の歯みがきをしています。(すばらしい!!)
小学校からの継続された力だなあと感じています。



さて、本校では水飲み場が2ヶ所、1・2階にあります。全生徒分の蛇口は…もちろんない! ここは共同で使う場所なので、特に混み合う給食後は一人ひとりの思いやりが必須になります。
先輩・後輩、立場はいろいろありますが、みんなで気持ちよく使える水飲み場であってほしいと思います。

【気をつけてほしいこと】

- 朝の歯みがきをして、口の中が清潔な状態であること
- 洗口液を飲み込まないように、下向きで行うこと
- よく歯に洗口液が届くようにぶくぶくうがいをすること
- 洗口後30分間は、うがいや飲水・飲食を避けること

このような決め事はあります。水分を摂りたい時は、飲んでもOKです。されば、洗口前に飲んでおくとGoodです。(フッ化物の効果を下げないためにも)