

ほけんだより 6月

かわらしろしょうがっこう
保健室
R3. 6. 1

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんの歯は、今どんな状態ですか？子どもの歯が抜けそう人、大人の歯に生え変わった人いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも丈夫な歯でおいしくごはんが食べられるように毎日の習慣を見直してみましょう。



6月の健康診断の日程

日付	検査項目	対象者	注意することなど
6月2日(水)	歯科検診	全学年	朝、歯磨きを忘れずに行きましょう。
6月8日(火)	尿2次検査	該当者	1次検査で陽性だった人には7日に容器を配付します
6月11日(金)	心臓検診	1年生	体操服で行います。
6月14日(月) 6月15日(火)	色覚検査	希望する4年生	お知らせを配付します。

委員会活動がんばっています！



健康観察板の配付などの毎日の活動に加えて様々な活動に取り組んでいます。5月はせいけつ調べがスタートし、初めて行う1年生に内容や、やり方を説明しました。

裏面に委員会で作成した「歯のクイズ」がのこっているので、ぜひ挑戦してください！

その口の中



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない

歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と
いって、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをガラガラ食べている

砂糖がたくさん
入ったおかし。
ガラガラ食べようよ!

むし歯菌は、ガラガラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている

だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ—

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

歯づみみがらのお願ひごす

<p>歯をきれいにしたあとは...</p> <p>私もきれいにしな</p> <p>歯をみがいたあとの歯ブ ラシは、食べカスや歯垢な ど汚れがいっぱい。根元に ついた汚れも流水で洗 いましょう。</p>	<p>汚れはとれても...</p> <p>濡れたままにしないで</p> <p>しっかり乾燥させないと 雑菌が繁殖してしまいます。 風通しのよい場所でブラシ のほうを上、立てて保管しま しょう。</p>	<p>たくさん働きました...</p> <p>そろそろ交換を</p> <p>毛先が広がったブラシ では、汚れをきちんと落 とせません。 1カ月を目安に交換し ましょう。</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------