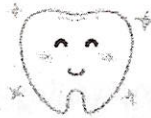


気温も湿度も上がり、汗ばむ時期になってきました。衣服での体温調節をして、こまめに水分補給を行い、熱中症に気を付けましょう。また、梅雨が近づき、室内で過ごすことが多くなります。教室や廊下でのルールを振り返り、けがをしないよう安全に生活しましょう。

6月5日～10日は歯と口の健康週間です！

「学校での取り組み」

1. 歯・口の健康に関する図画・ポスターのコンクールへの応募
2. 歯・口の健康啓発標語コンクールへの応募
3. 「歯みがき体操」のタブレット視聴での歯みがき指導
(5月30日～6月3日)
4. 各クラス担任による歯科指導の実施 (6月5日～16日)
5. 家庭にて「歯みがきテスト(歯垢染め出し)」の実施
(6月5日～11日)

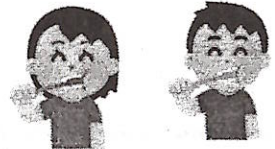


6月の健康診断 予定

- 6月 1日(木) 色覚検査について配付 1・4年生
- 6月 2日(火) 尿二次検査 該当者
- 6月 5日(月) 眼科検診 全学年
- 6月 6日(火) 色覚検査申込書締切
1・4年生希望者
- 6月 8日(木) 歯科健診 4・5・6年生
- 6月 16日(金) 内科検診 2年生、6年生女子
- 6月 27日(火) 色覚検査 1年生希望者
- 6月 28日(水) 色覚検査 1年生希望者
- 6月 29日(木) 色覚検査 4年生希望者

【保護者の方へ】 5～6月 歯科健診実施中

歯科健診の結果、治療や相談、経過観察が必要と判断された児童に、お手紙を配付しています。「歯・口腔の健康観察のすすめ」→家庭での経過観察「歯・口の健康診断結果のお知らせ」→医療機関での受診が必要になります。むし歯は口腔環境を悪化させるだけでなく、食生活にも影響します。お子さまの健康のために、ぜひ早期の受診をお願いいたします。



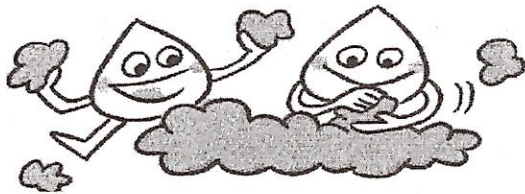
- 食事の後に歯みがきをしている
 - 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
 - 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
 - みがき残しやすい場所もみがけている
- ◇ 奥歯のみぞ

◇ 歯と歯の間

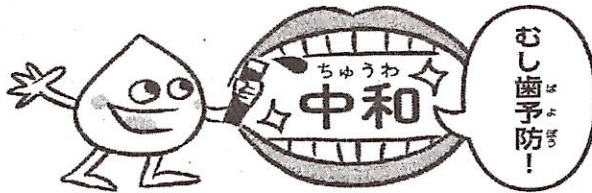
◇ 歯と歯ぐきの境目
- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

食べたものの消化を助ける



食後に酸性になった口の中を中和する

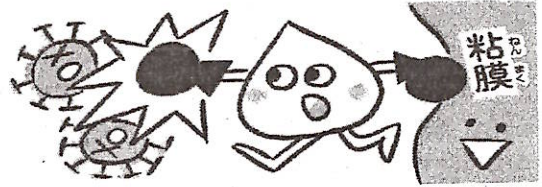


だ液
ってこんなに
スゴイ!

食べカスを洗い流して清潔にする



細菌から口の中の粘膜を守る

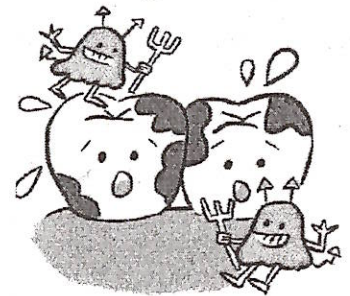


だ液をしっかりと出すためにも、よくかんで食べましょう。

歯垢 (プラーク) って何?

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



ほう 放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖분을エサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。

みがき残しやすい場所 と みがき方

