

ほけんだより 6月

2025年 5月30日 鳥飼東小学校 保健室 ★お家の人と一緒に読んでね

6月6日は歯科検診です。

歯の健康は、全身の健康、一生の健康につながります。

大切な歯をむし歯から守るためには、毎日きちんと歯をみがくことが大切です。

正しいみがき方で、ツルツル・ピカピカの歯にしましょう！

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていると、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。

- 軽い力でえんぴつ持ち
- こぎざみに動かす
- 歯ブラシの毛先を歯の面にあてる
- 鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする

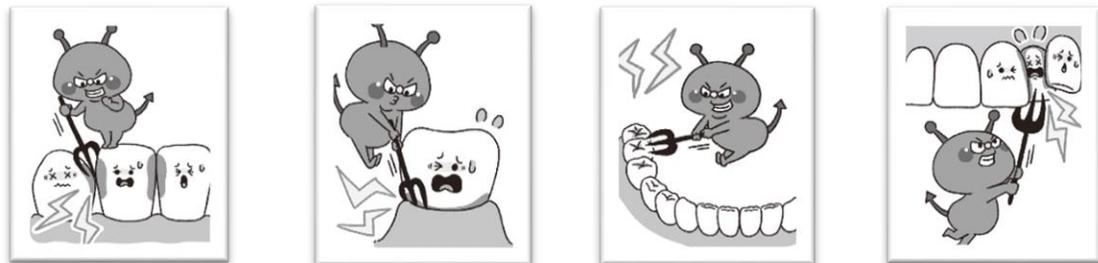
こんなところが『むし歯』になりやすいよ

歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

奥歯のみぞ

歯並びがボコレデコしている所



プールの前の日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



暑さに備えよう

覚えておこう 水分補給のポイント



保護者の方へ

- プールに入る上で、なにか気になることがございましたら、担任か養護教諭までお知らせ下さい。
- 暑さによる体調不良が増える時期です。まだ暑さに体が慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいため、十分な水分とタオルを毎日持たせてください。また、登下校や休み時間には、帽子を被るよう声がけください。
- 検診を欠席されたお子様で何か気になる症状等がございましたら、ご家庭で医療機関へ受診してください。
- 就学援助を受けているご家庭には、医療券が発行されます。「むし歯・中耳炎・慢性副鼻腔炎」などで受診される場合は、お知らせください。