

おうちの人と一緒に
 読んでください
 令和5年6月6日
 南長崎小学校 保健室

5月29日(月)に長崎県は梅雨入りしました。例年より早い梅雨入りだったそうです。これからジメジメとした暑い日が続きます。体調をくずさないように気をつけましょう。また、雨が降ると運動場が濡れて遊べず、室内で遊んだり、過ごしたりする日も増えてきます。滑りやすい場所もあるので、校舎内での過ごし方・遊び方を考え、安全に過ごすようにしましょう。



6月の保健目標は「歯や歯ぐきの病気を知ろう」です。6月4日(日)～6月10日(土)は歯と口の健康週間です。今年の標語は「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」です。

歯は食べ物をしっかりかんで、おいしく食べるためにも大切です。むし歯にならないようにするために、ごはんの後はしっかり歯をみがくようにしましょう。

また、本校は6月からフッ化物洗口を始める予定です。1年生は同意書を配付していますのでご提出ください。2～6年生はあらかじめ同意書はとりませんが、年度途中での中止や再開については随時受け付けております。変更されたい場合は、いつでもお申し出ください。



安全に気をつけながら、実施します。



6月の予定

今年度の検診は、歯科健診が最後になります。なお繰り返しになりますが、学校検診はあくまで疑いを発見するものです。必ずしも異常があるとは限りませんので、ご了承ください。

15日(木)	歯科健診(全学年)
--------	-----------

寝る前の歯みがきが大切なワケ

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のある唾液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時は唾液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。