

6月のほけんだより

諏訪小学校 保健室

うんどうかい 運動会、みなさんお疲れ様でした。あつ なか 暑い中、みなさんいっしょうけんめいがんばりましたね。

がつ なか 6月の半ばからは、いよいよプールの授業も始まります。みず 水につかるプールの授業でも

ねっちゅうしょう 熱中症になることがあります。じゆぎょう 授業の前にはしっかりすいぶんほきゆう 水分補給をしましょうね。



は 歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない

は 歯みがき ジョーズの 握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち

は 歯みがき ジョーズの ヒミツ 教えます

は 歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ

は 歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない

歯ブラシは ②
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①
ブラシがきちんと歯にあたってあるか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

～保護者のみなさまへ～

6月の行事予定

- 6月 1日(水) 歯科検診(1、3、5年)
3日(金) 歯科衛生専門学校生徒による歯科指導(1、4年)
8日(水) 歯科検診(2、4、6年)
15日(水) 眼科検診(1、4、6年)
16日(木) 耳鼻科検診(1、3、5年)

※視力測定の結果が B 以下のお子さまへは結果のお知らせを配布しています。視力低下は近視だけではなく様々な原因が考えられます。早めの受診をお願いします。また、歯科検診が終了次第、歯科検診の結果のお知らせも配布します。「受診のおすすめ」に〇がついていた方は病院受診をお願いします。

【歯周病】

歯垢にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気です。
症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周病」に分けられます。

