



諏訪小学校 保健室

ジメジメムシムシそんな季節がやってきました。毎年5月6月はお腹や頭が痛くなる

人が多くいます。暑いからとエアコンのきいた室内にばかりいないで、体を暑さや湿度

にならすためにも外で元気に遊んでいっぱい汗をかきましょう。もちろん熱中症対策

も忘れずにしてくださいね。

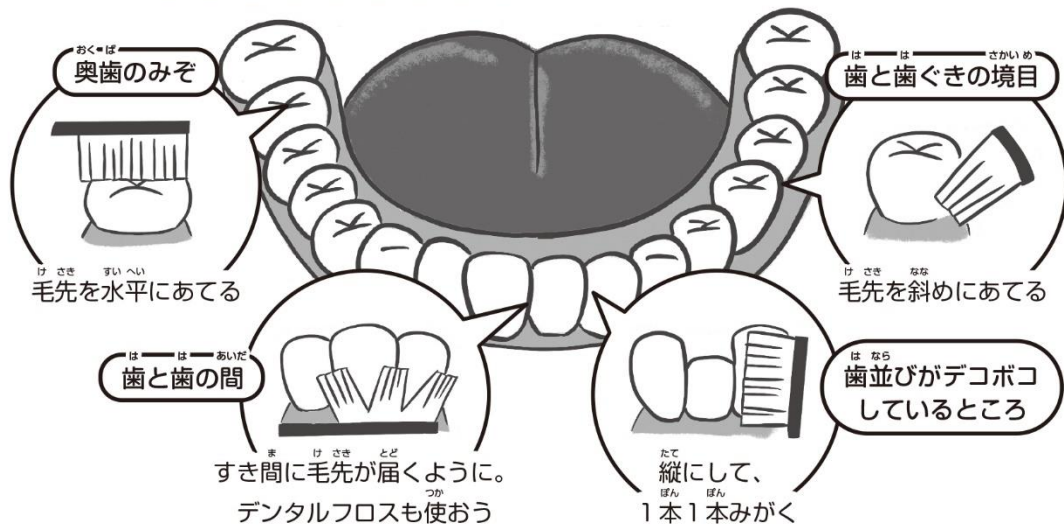


毎週水曜日に保健委員による歯みがきチェ

ックをしています。歯みがきをしていない人

が多くいます。100% 目指してがんばって!!

### みがかき残しやすい場所とみがかき方



～保護者のみなさまへ～

# 6月の予定

- 6月 2日（金） 歯科衛生士専門学校生徒によるブラッシング指導  
（1、4年生）
- 6月 5日（月） 歯科検診（全学年）
- 6月 15日（木） 耳鼻科検診（1、3、5年）
- 6月 21日（水） 眼科検診（1、4、6年）



## 歯周病は “日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、  
歯を支える骨が溶けて歯が抜ける  
病気です。歯みがきが不十分で、  
歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌  
を含む細菌のかたまり）がたまるこ  
とが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病に  
かかっているといわれ、10代にも  
見られます。

歯科検診で「病院にいらしてください」と言われると虫歯と思いがちですが実際は虫歯よりも歯周病予備軍の子供が多くいます。歯垢がたまると歯周病の原因となります。低学年のうちはまだ上手に歯みがきができないことがあります。仕上げみがきで確認をお願いします。



諏訪小学校ではインフルエンザが少しずつでてきています。外から帰ったらうがい手洗いの徹底をよろしくお願いします。また十分な休養と栄養をとるようご協力よろしくお願いします。

