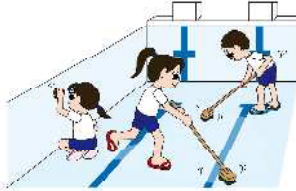


ほけんだより



まもなく迎える梅雨の時期は、じめじめして蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もあるため、体調を崩しがちです。衣服の調節や汗の始末、そして「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、しっかり体調を整えて登校させてください。

また、食中毒が起こりやすい時期でもありますので、ご家庭でも、食品等の取扱いには十分ご注意ください。



6月の保健安全行事

- 18日(月) 救命講習会 (PTA・職員)
- 19日(火) 尿検査 (二次・もれ者)
- 25日(月) 歯科保健指導 (全学年)
- 27日(水) 口腔衛生優良児童生徒表彰式
- 28日(木) 第1回学校保健委員会

6月の保健目標
歯や口の健康に気をつけよう。

6月の安全目標
雨の日の歩き方や室内での過ごし方に気をつけよう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です！

～のばそうよ 健康寿命 歯みがきで～

これは、今年の歯と口の健康週間の標語です。おいしく食べ、元気に生活していくためには、丈夫な歯であることが大切です。ぜひ、この機会に親子で歯について考えてみてください。

学校では、歯と口の健康に関する活動として次の3点に取り組みます。

① 歯みがきがんばりカード (全学年)

6月4日から10日の7日間、朝・昼・夜それぞれしっかりていねいにみがいたら色をぬってください。11日に集めますので忘れずに持ってきてください。また、夏休み・冬休みにも歯みがきがんばりカードを配付します。



② 歯科保健指導 (全学年)

茨城歯科専門学校歯科衛生士の学生さんと一緒に、歯や口についての学習を行います。正しい歯のみがき方をしっかり学びましょう。

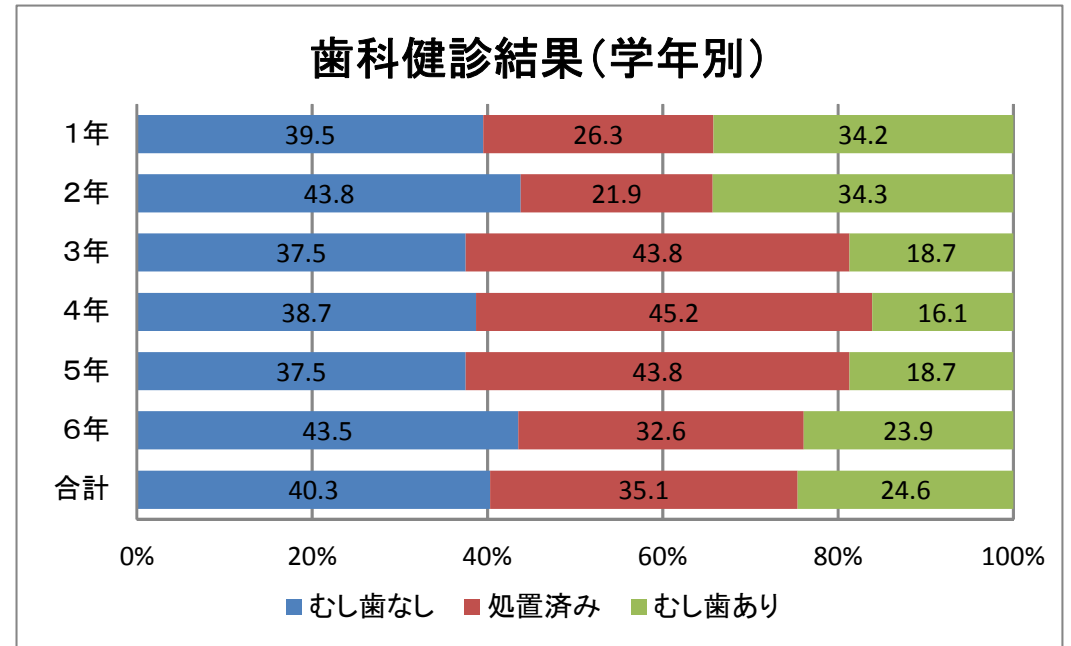


③ 歯みがき教室 (全学年)

月・水・木・金曜日のお昼休みに保健室で「歯みがき教室」を行います。6月11日に1年生からスタートし、1日3人ずつ行います。内容は、カラーテスターを使用した歯垢の染め出し、口腔内の小型カメラ「MIHARU」を使用した自分の口の中の観察です。結果は、けんこう手帳に貼りますので、ご家庭での歯みがきの参考になさってください。



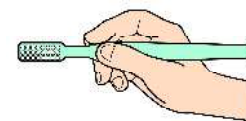
また、みがき残しがなく、きれいにみがけていた児童を「歯みがき名人」に認定し、賞状をプレゼントします。名人目指してきれいにみがいてください。



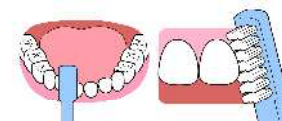
今年度、歯科健診を受けた児童211人中、52人(24.6%)にむし歯があり、受診をおすすめしました。むし歯や治療した歯が1本もない人は、85人(40.3%)でした。むし歯は、放っておいても治ることはありません。必ず治療をしてください。

また、歯垢がついていた人・歯肉が腫れていた人、ともに12人(5.7%)でした。歯に歯垢が付着したままにしておくと、むし歯だけでなく歯肉炎になることもあります。しっかり毎日の歯みがきを続けてください。

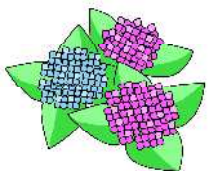
歯と歯の間や歯の裏、奥歯など、子どもの手では、なかなかブラシが届きにくいところもあります。夜、寝る前には、スキンシップをかねて、おうち方の仕上げみがきをお願いします。



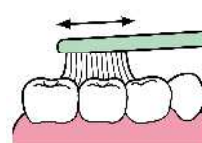
鉛筆と同じ持ち方です。



歯と歯の間は縦にみがきます。



歯の裏は、かき出すようにします。



軽い力でみがきます。