



ほけんだより



令和5年6月7日
鳴子小学校 保健室
6月号
おうちの人とよみましょう

<6月の保健目標>

歯を大切にしよう



5月に歯科検診がありました。先日、全員に結果のお知らせを配付しました。治療が必要な場合は早めの受診をお勧めします。御家庭でも朝晩、歯みがきをするよう、お声掛けをお願いします。



6月の保健行事予定



月日	検診項目	対象学年	注意事項
6月12日(月)	歯の健康教室	3・4年	* 歯科校医: 高橋邦明先生 (高橋歯科クリニック) □ 歯みがきは家庭で実践)
6月16日(金)	内科検診	全学年	* 内科校医: 佐藤 和朗先生 (佐藤医院)
6月21日(水)	尿検査	* 二次対象者 * 一次未提出者	□ 朝の会が始まる前に提出 * 容器配付: 20日(火) * 予備日 : 22日(木)

* 都合により変更になることがあります。
* 検診がある日はなるべく欠席しないように体調管理をお願いします。

内科検診について

* 日時 6月16日 13時00分～

* 服装 運動着

* こんなことを調べます

せぼねや
むねのようす

心臓や肺のようす

皮ふのようす



貧血でないか

体つきや
栄養のようす

四肢のようす

内科の校医の先生は
佐藤 和朗 先生です

6月4日～10日は歯の衛生週間です！

歯みがきを上手に行っていないと歯の表面に歯垢がたまり、歯肉炎やむし歯の原因になります。この歯垢は食べかすではなく、細菌のかたまりです。

歯ブラシで丁寧に歯をみがいて、歯垢をきれいに取ることで、歯の健康を守り、さらに甘い物を食べ過ぎないこと、しっかりかむことで歯を健康に保ちましょう。



～上手な歯のみがき方について～

<p>毛先を歯に きちんとあてる</p>	<p>力を入れすぎないように 気をつける</p>	<p>歯ブラシを こぎざみに動かす</p>
<p>みがきにくいところは…</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 前歯のうらなどは 「かかと」で ● 奥歯などは 「つま先」で ● 歯と歯の間などは 「わき」で 		

*むし歯は自然に治ることはありません。早めの受診をお勧めします。

よくかむと、どんないいことがある？

食べ過ぎ
(肥満)を予防

歯・口の
病気を予防

味覚が発達する

言葉の発音が
よくなる