

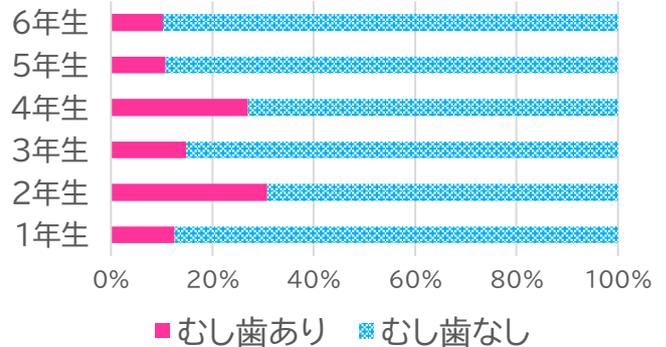
ほけんだより 6月

令和5年6月21日(水)
七尾市立東湊小学校
保健室

6月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。
今年度の歯科検診では、むし歯がない人が全校児童
186人中150人もいることが分かりました。
毎日の歯みがきが上手にできている証拠です。

むし歯と診断された人でも、すでに受診した人が
15人もいます。むし歯は放っておいても
治りません。また治療を始められていない人、歯科
検診を受けられていない人は、早めに受診できると
いいですね！受診後は、学校まで受診報告書の
提出をお願いします。

R5東湊っ子 むし歯の状況



できてる？

歯こうを落とす みがき方！

みなさんの歯は今どんな状態でしょうか。子どもの歯が抜けている人、
生えかけの大人の歯がある人…人によってちがいます。子どもの歯も
大人の歯も混ざっている10歳前後のこの時期は、みがき方に工夫が必要です。



??「歯こう」ってなに??

歯をつまようじでこすると、白いものがついてきます。それが「歯こう」
です。歯こうは、食べかすではありません。バイキンがかたまってでき
たもので、むし歯菌もすんでいます。ネバネバしているので、うがいた
けではとれません。ていねいなみがきが必要です。



はみがき3つのきほん！

えんぴつもちで



かる
軽い力で



こきざ
小刻みに
1本ずつ



こちょこちょ

歯こうをしっかり落とすために

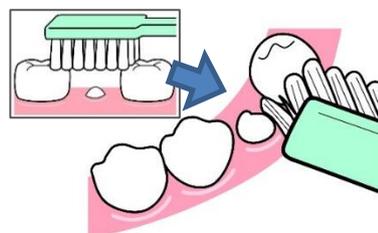
歯ならびがでこぼこしているところは…



ハブラシを

“たて”にしてみがくと〇

生えただばかりの大人の歯には…



ハブラシの先を
歯にあてて

みがくと〇

今年度も4年生が参加します！



全国小学生 歯みがき大会



40分で「^{ぶん}歯肉炎の^{よぼう}予防・^{かいぜん}改善、^は歯のみがき^{かた}方、^{デンタル}フロスの^{つか}使い方」について^{じっしゅう}実習を^{まじ}交えながら^{がくしゅう}学習します。



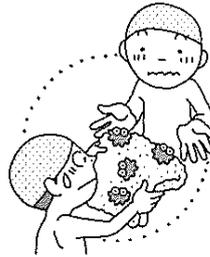
安全なプール学習のために・・・



つめ切りや
みみ
耳あかそうじをする



しっかり^{じゅんびたいそう}準備体操
をする



ほか^{ひと}の人の物は
つかわない



体調^{たいちよう}が悪い^{わる}時は^{とき}
先生^{せんせい}に^{つた}伝える



保護者のみなさまへ

～お子様の健康管理、熱中症予防に関して～

1. 毎日、水筒と汗ふきタオルを必ず持たせてください。

お茶はできるだけたっぷり(目安：1ℓくらい)持たせてください。



2. 早寝・早起き・朝ごはん、登校前の水分補給をお願いします。

これからの時期、朝から気温が高い日が増えていきます。登校の段階で熱中症を起こすこともあります。十分な睡眠、朝ごはん、登校前の水分補給が大切です。

3. 登校中は積極的にマスクを外すよう、お子さんにお声かけください。



4. これまで通り、登校前のお子さんの健康観察を忘れずにお願いします。

ご協力をよろしくお願いいたします。

