

ほけんだより 6月

平成 21 年 5 月 28 日
美加の台小学校
保健室 NO. 5

5月29日（金）は歯科検診があります。

検査の前には歯みがきをしておきましょう。歯ブラシを忘れずに。

どんなことを調べるのかな

- ・歯と歯ぐきの様子。むし歯や歯肉炎になっていないか。
- ・歯並びやかみ合わせはどうなっているか。
- ・歯がきれいにみがけているか。



もしもむし歯や歯肉炎が見つかったら。

むし歯や歯肉炎は、放っておくと、どんどんひどくなります。「歯科検診の結果お知らせ」に歯科医院で受診してください。とあったら歯医者さんへ行って治すようにしましょう。



歯と口の健康を守るために

歯と口の健康を守るために、ふだんから、こんなことに気をつけよう。

- ①甘お菓子やジュースを食べたり飲んだりし過ぎない。
- ②おやつは決まった時間に食べる。
- ③食べた後は、歯みがきをする。（歯のうらがわや、歯と歯の間、歯と歯肉のさかい目もしっかりみがく）

2年生のおうちの方へ

2年生は歯科衛生士さんによる歯みがき指導を受けます。（1:00～各教室にて）
持ち物は…歯ブラシ・コップ・はき出し容器（紙コップなどの容器）
タオル（口の周りを拭くもの）鏡（置いて使えるものが便利）

たべものをよくかむと、いいことがたくさんあるよ。

1

だえきがたくさんでるのでのみこみやすい



2

あごがつよくなる



3

だえきには殺菌効果があるので食中毒になりにくい



4

かむことでスッキリできて、イライラも解消



5

脳がしげきされ頭のはたらきがよくなる



6

満腹感が得られるので食べ過ぎをおさえられる



おうちの方へ

朝の健康観察をお願いします。

・元気があるか ・顔色はよいか ・食欲はあるか（朝食は必ず取るようにしてください。） ・排便はしたか ・せき、鼻水、だるい、熱っぽい、のどの痛みなどの症状はないか。

調子が悪い時は必ず体温を測ってください。体調不良、微熱があるなどの時はくれぐれも無理をしないようにお願いします。

お知らせ

6月2日より体重測定を実施します。その時に頭じらみ流行予防のため頭髪検査をします。水泳指導は15日から始まります。その前にプライバシーに十分配慮しながら実施します。頭じらみは清潔にしていなくても保有することがあります。現代の生活環境の中、いつでも、どこでも、だれでも感染する可能性があります。ご家庭でも定期的に頭髪を見てあげてください。

よくかんで食べよう