

# ほけんだより 6月

令和3年6月2日  
白二小 保健室発行  
(家庭数配付)

## ～6月のほけんもくひょう～ 歯を大切にしよう

だんだん暑くなってきました。体調はくずしていませんか？汗の始末や水分補給を忘れず、夏に向けて体を暑さにならしていきましょう！

さて、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯科検診で、「むし歯があるので歯医者さんに行ってください。」とお手紙をわたされた子は、早めに治しに行きましょう！

### ★今年度の歯科検診の結果★

\* 歯科検診を受けた人数…87人 (欠席…2人)

\* 病院へ行くようにお手紙を出した人数…44人

\* お手紙を出したうち、むし歯があった人数…23人

放置しておくとうつみが出てきて、治すのが大変になってしまいます。

お家の人とお手紙を確認して、歯医者さんへ行って治してきましょう！



### 私たちの歯 どんな役割？



### 健康な体を支える歯をめざして…

○よくかんで、だ液を出して、むし歯を予防しましょう。

だ液は、歯についた食べかすを落としたり、菌が増えるのをおさえたりする役割をもっています。

○歯を強くする食べものを食べましょう。

カルシウムが多く含まれている牛乳、小魚、チーズなどがあります。

給食に出る牛乳は、一日に飲むとよいとされている量です。

○こまめに歯医者へ行き、クリーニングしてもらいましょう。

歯医者さんは、むし歯を治すだけでなく、健康な歯を守るために行く場所でもあります。

一年に1～2回、みてもらいましょう。





★お家の人と一緒に読んでください。

# 6月4日(金)～6月10日(木)は

## は 歯みがきピカピカ週間です！！

★この週間は特に、歯みがきをがんばりましょう！

- 朝と夜のごはんのあとに歯みがきをしましょう。(休みの日は、昼にもみがきしましょう。)
- 歯みがきをするときは、鏡を見ながらていねいにみがきましょう。
- みがけたら、家の人にチェックしてもらいましょう。

ピカピカ週間がんばりカード			
		ねん 年 名前	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• お家で朝・夜の歯みがきができたら、○をつけましょう。</li> <li>• お家の人と一緒にできるといいですね。</li> </ul>			
	しよくい 食の 後、歯みがきをしましたか。	かがみ 鏡を見ながら、ていねいにみがきましたか。	いえ ひと 家の人に、汚れをチェックしてもらいましたか。
6月4日(金)	あさ 朝 よる 夜		
6月5日(土)	あさ 朝 ひる 昼 よる 夜		
6月6日(日)	あさ 朝 ひる 昼 よる 夜		
6月7日(月)	あさ 朝 ひる 昼 よる 夜		
6月8日(火)	あさ 朝 よる 夜		
6月9日(水)	あさ 朝 よる 夜		
6月10日(木)	あさ 朝 よる 夜		
がんばったことをかきましょ。			
			
お家の方から			

じょうず 上手に歯みがき

ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく

ちゆうい 注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯

できるかな？




くば 配られたら、げんきにはってね。

ほごしゃ 保護者の方へ・・・6月4日(金)～10日(木)の「歯と口の健康週間」に合わせて、歯みがきピカピカ週間を実施します。このピカピカ週間を通して、学校と家庭とで、子どもたちの健康課題を一緒に改善していけたらと考えています。ご協力をよろしくお願いいたします。

子どもたちが歯をみがき終わったら、みがき残しがないかを確認していただきたいです。低学年のお子さんには、仕上げみがきもお願いいたします。