

ひがしっ子 すくすくだより



2022.6.8 常磐東小学校保健室

雨がたくさん降る、梅雨の季節がやってきます。室内で過ごすことが増えると思いますが、室内では走らず、落ち着いて過ごしましょう。晴れた日には、熱中症に気をつけて元気に遊べるといいですね。



6月の保健目標 「歯を大切にしよう」



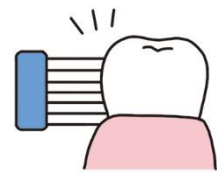
今年度の歯科検診の結果から



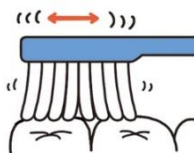
- 歯科検診の結果、歯のきれいな子が多いと歯医者さんにほめていただきました。
- むし歯があった子は、そのままにしておいてもよくなるので、早めに歯医者さんへ行って治してもらいましょう。むし歯はおく歯に多かったです。
- 「歯石」を指摘される子が自立しました。歯石は、歯みがきで取り切れなかった歯こうがかたくなったもので、歯みがきでは取れません。歯医者さんで取ってもらいましょう。

はみがきのポイント

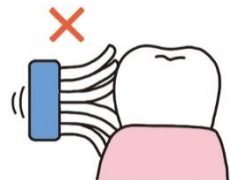
① 歯ブラシの毛先を歯にまっすぐ当てる。



② 歯ブラシを小さく動かす。
(歯を1、2本ずつみがくイメージ)



③ 軽い力でみがく。
(歯ブラシの毛先が広がらないくらい)

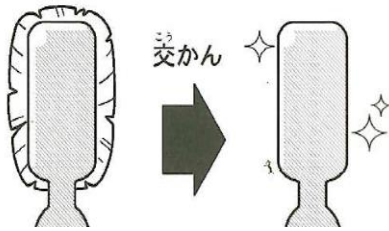


歯みがきをした後、舌(べろ)で歯の表面をさわってチェックしてみましょう。つるつるになっていたら、きれいにみがけています！



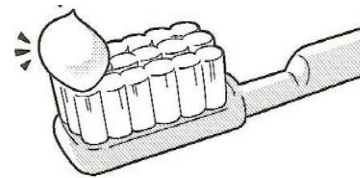
けさき ひろ こうかん 毛先が広がったら交換しよう

なが あいだつか は
長い間使っていると、歯ブラシの
けさき ひろ
毛先が開いてきます。毛先が開いた
じょうたい しこう お
状態では、歯垢を落としづらくなり
ます。歯ブラシの後ろ側から見て毛先
が見えるほど開いていたら、新しい
ものに取りかえましょう。



は ざい つか かた 歯みがき剤の使い方

は ざい つか しこう お
歯みがき剤を使わなくても歯垢を落と
すことはできるので、使わなくてもかま
いせん。は ざい はたら くち なか
歯みがき剤の働きで口の中がさ
わやかな感じになって、しっかりみがけて
いなくてもみがいた気分になってしまう
ことがあるので、歯みがき剤を使うときは
すこ
少しだけにしましょう。



すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まります

もうすぐ、水泳学習が始まります。全部できているか、チェックしてみましょう！

- め みみ、うつりやすい皮ふのびょうきは病院を受診し、ちりょうした。
- て あし の つめは みじか き 短く切っている。
- すいみんを十分にとっている。
- あさ ごはんをしっかりと食べている。



ぜんぶ
全部できていたら
じゅんびオーケー
準備OK!

保護者の皆様へ

定期健康診断の結果について

定期健康診断が終了し、お子様を通じて治療カードや二次検査のお知らせをお渡ししました。もらわなかった場合は、異常なしです。治療カード等を受け取った場合は、早めに病院を受診していただくようお願いします。ご不明な点等ありましたら、お知らせください。

「歯みがきがんばりカード」について

6日(月)～11日(土)まで「歯みがきがんばりカード」に取り組みます。カードには、最後に保護者の皆様に記入していただく欄も設けました。ご協力いただけますと幸いです。よろしくお願いたします。

