

ほけんだより6月号



H28. 6. 1

鳥居松小学校保健室

まいにち

は

毎日、きれいに歯をみがこう！

みなさん、毎日、歯をみがいていますか？

「当たり前！みがいているよ！」と答える人が多いと思います。

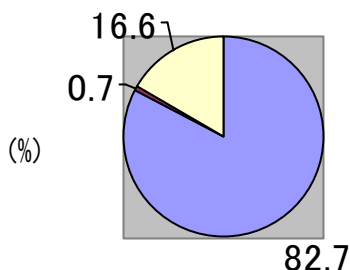


でも・・・^{さくねん} 今年の「^は 歯の^{けんさ} 検査」で、「^{しこう} 歯垢がべったり、ついている」と言われた人が^い 4年生以上^{ひと} の人に、とても多くいました。・・・ということは、「みがいている」つもりでも、「みがけていない」^{ひと} 人が多いのではないのでしょうか。

むし歯はできていなくても、^{しこう} 歯垢が残っていると、^{しにくえん} 歯肉炎になってしまいますよ。

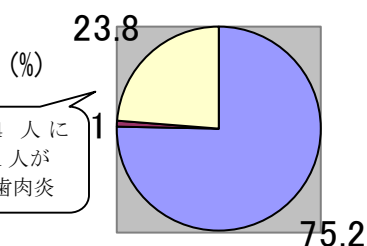
そこで今年は、歯の検査の前の1週間「^は 歯みがきが^{ばんぱり} がんばりカード」でチェックをして、しっかりと歯をみがいてもらいたいと思います。ピカピカの歯と歯肉を学校歯科医の先生にみてもらえるようにしましょう。鏡を見て、1本1本ていねいにみがき、^{しこう} 歯垢をきれいに落としましょう。

しこう ふちやくじょうきょう
歯垢の付着状況



■ ついていない ■ すこしついている □ ついている

しにくじょうじょうたい
歯肉の状態



4人に1人が歯肉炎

■ 健康 ■ 歯肉炎になりかけ □ 歯肉炎

※ グラフ

へいせい27ねん どのとりいまつしょうがっこうは けんさけつ 平成27年度鳥居松小学校歯の検査結果

はみがきががんばりカード

2年 歯 磨き 記録

歯垢の付着状況

歯	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
歯垢の付着状況																	

はみがきががんばりカード

3年 歯 磨き 記録

歯垢の付着状況

歯	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
歯垢の付着状況																	

※ 学年により、カードがちがいます。

はみがきががんばりカード

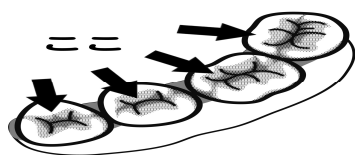
4年 歯 磨き 記録

歯垢の付着状況

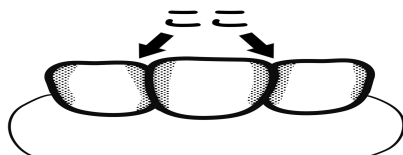
歯	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
歯垢の付着状況																	

がとお か きん にち もく 6月10日(金)～16日(木)	ねんせい は か あ ど じっし 2・4・6年生歯みがきががんばりカード実施
がっ にち もく 6月16日(木)	ねんせい は けんさ 2・4・6年生歯の検査
がっ にち きん にち もく 6月17日(金)～23日(木)	ねんせい は か あ ど じっし 1・3・5年生歯みがきががんばりカード実施
がっ にち もく 6月23日(木)	ねんせい は けんさ 1・3・5年生歯の検査

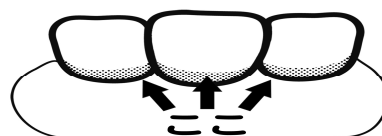
のこ おお みがき残しが多いのは、ここ！！



おく 歯のかみあわせ



は は あいだ
歯と歯の間



は しにく め
歯と歯肉のさかい目

はついくそくてい は しどうよてい
＜発育測定・歯みがき指導予定＞

なのか (火) 7日	6年	13日 (月)	5年
ようか (水) 8日	4年	14日 (火)	3年
このか (木) 9日	2年	15日 (水)	1年

もちもの はぶらし こップ かがみ たおる
持ち物：歯ブラシ・コップ・鏡・タオル

ねっちゅうしょうちゅうい 熱中症注意！



せんげつ あつ ひ つづ からだ あつ な し き とく ねっちゅうしょう
先月から、暑い日が続いています。体が暑さに慣れていないこの時期は、特に熱中症になら
ないように、注意が必要です。次のことに、気をつけましょう。

うんどうぜんご すいぶん
○ 運動前後に、水分をとろう！



がっこう すいとう ちゃ い も
学校には、水筒にお茶をたっぷり入れて、持ってこよう！

あさ た
○ 朝ごはんを食べてこよう！

はん えいよう
「パンだけ」「ご飯だけ」ではなく、栄養バランスを
かんが えてごはんの用意をおねがいします。



はや はやお
○ 早ね・早起きをして、たっぷりねむろう！

からだ ちょうし わる むり うんどう
○ 体の調子が悪いときは、無理をして運動しないようにしましょう！

そと で
○ 外に出るときは、ぼうしをかぶろう！



＜おうちの方へ＞

- 歯みがき指導について…6月の発育測定で、歯みがき指導を行います。一生、使う大切な歯と歯肉を歯みがきで守る力を身につけられるように、歯みがきに取り組みたいと思います。
- 色覚検査について…検査を希望される方に個別で検査を実施します。ご希望の方は、連絡帳で担任までお知らせください。
- 学校保健委員会について…6月30日(木)3時間目に全校児童が参加し、「苦手克服！めざせ、早ね早起き、元気な鳥小っ子」をテーマに行います。ぜひ、保護者の方もご参加ください。

がつとお か きん 6月10日(金) にち もく ～16日(木)	ねんせい は 2・4・6年生歯みがきが じっし ばりカード実施	がつとお か きん 6月10日(金) にち もく ～16日(木)	ねんせい は 2・4・6年生歯みがきが じっし ばりカード実施
がつ にち もく 6月16日(木)	ねんせい は けんさ 2・4・6年生歯の検査	がつ にち もく 6月16日(木)	ねんせい は けんさ 2・4・6年生歯の検査
がつ にち きん 6月17日(金) にち もく ～23日(木)	ねんせい は 1・3・5年生歯みがきが か あ どじっし ばりカード実施	がつ にち きん 6月17日(金) にち もく ～23日(木)	ねんせい は 1・3・5年生歯みがきが か あ どじっし ばりカード実施
がつ にち もく 6月23日(木)	ねんせい は けんさ 1・3・5年生歯の検査	がつ にち もく 6月23日(木)	ねんせい は けんさ 1・3・5年生歯の検査

<おうちの方へ>

6月の発育測定で、歯みがき指導を行います。一生、使う大切な歯と歯肉を歯みがきで守る力を身につけられるように、歯みがきに取り組みたいと思います。

6月16日(木)	2・4・6年生歯の検査	6月16日(木)	2・4・6年生歯の検査
がつ にち きん 6月17日(金) にち もく ～23日(木)	ねんせい は 1・3・5年生歯みがきが か あ どじっし ばりカード実施	がつ にち きん 6月17日(金) にち もく ～23日(木)	ねんせい は 1・3・5年生歯みがきが か あ どじっし ばりカード実施
がつ にち もく 6月23日(木)	ねんせい は けんさ 1・3・5年生歯の検査	がつ にち もく 6月23日(木)	ねんせい は けんさ 1・3・5年生歯の検査
がつとお か きん 6月10日(金) にち もく ～16日(木)	ねんせい は 2・4・6年生歯みがきが じっし ばりカード実施	がつとお か きん 6月10日(金) にち もく ～16日(木)	ねんせい は 2・4・6年生歯みがきが じっし ばりカード実施
がつ にち もく 6月16日(木)	ねんせい は けんさ 2・4・6年生歯の検査	がつ にち もく 6月16日(木)	ねんせい は けんさ 2・4・6年生歯の検査
がつ にち きん 6月17日(金) にち もく ～23日(木)	ねんせい は 1・3・5年生歯みがきが か あ どじっし ばりカード実施	がつ にち きん 6月17日(金) にち もく ～23日(木)	ねんせい は 1・3・5年生歯みがきが か あ どじっし ばりカード実施
がつ にち もく 6月23日(木)	ねんせい は けんさ 1・3・5年生歯の検査	がつ にち もく 6月23日(木)	ねんせい は けんさ 1・3・5年生歯の検査
がつとお か きん 6月10日(金) にち もく ～16日(木)	ねんせい は 2・4・6年生歯みがきが じっし ばりカード実施	がつとお か きん 6月10日(金) にち もく ～16日(木)	ねんせい は 2・4・6年生歯みがきが じっし ばりカード実施
がつ にち もく 6月16日(木)	ねんせい は けんさ 2・4・6年生歯の検査	がつ にち もく 6月16日(木)	ねんせい は けんさ 2・4・6年生歯の検査
がつ にち きん 6月17日(金) にち もく ～23日(木)	ねんせい は 1・3・5年生歯みがきが か あ どじっし ばりカード実施	がつ にち きん 6月17日(金) にち もく ～23日(木)	ねんせい は 1・3・5年生歯みがきが か あ どじっし ばりカード実施
がつ にち もく 6月23日(木)	ねんせい は けんさ 1・3・5年生歯の検査	がつ にち もく 6月23日(木)	ねんせい は けんさ 1・3・5年生歯の検査