

令和6年6月3日

分教室 保健室

ほけんだより



あつという間に「梅雨」の季節となりました。この時期は晴れて真夏のように暑い日もあれば、雨が降り半袖では寒い日もあります。衣服の調節をして、風邪をひかないようにしましょう。

ほけんぎょうじ

▼6月の保健行事

ひづけ 日付	たいしょうがくねん 対象学年	こうもく 項目	じかん 時間
20日(木)	ぜんがくねん 全学年	じび かけんしん 耳鼻科検診	13:00~

*できる範囲で耳掃除をしておきましょう。

*川西カリヨンの丘本校にて受診します。

あめ
雨の日は**注意!**

かさ まえ
傘で前が
見えにくくなる

じめん
地面が
滑りやすくなる

くるま うんてんしゅ
車の運転手から
見えにくい

あま おと しゅうい おと
雨音で周囲の音が
聞こえにくい

こんな理由で交通事故が多くなると言われています。
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

～保護者のみなさま～

運動器検診、その他問診票の記入等ご協力ありがとうございます。健康診断の結果、治療や検査が必要とされた生徒には、順次「検診結果のお知らせ」をお渡します。受診後は、お手数ですが「受診報告書」を学校まで提出の程よろしく願います。

健康診断の全ての結果につきましては、学期末に「すくすく元気」でお知らせします。

6月4日～10日は



6月4日～10日は「**歯と口の健康習慣**」です。

歯科検診の結果はどうでしたか？虫歯ではなく歯の汚れがあった場合でもお知らせをだしています。虫歯予防のためにも一年に一度は歯医者さんに診てもらい、汚れをきれいにしてもらいましょう。

むし歯に なりにくい人は？



オレはむし歯菌。
こんな人には
近づきたくないー！！



★ **しっかり**
歯みがきをする人



★ **よく噛んで食べる人**



★ **お菓子を
あまり食べない人**

あなたの口は大丈夫？ **歯周病チェックリスト**

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする

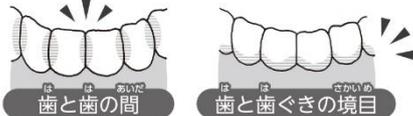
チェックが多い人は病院へ行きましょう。

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技1 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！



- ♡ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♡ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♡ 歯ぐきは45度の角度で当てる



技2 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

歯 ブラシ の お手 入れ の ポイント

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

1 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



2 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



3 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1か月以上使っている時は新しいものにしましょう。



して
ます
か？