



梅雨を元気に過ごそう



天気予報をチェックしよう

“冷え”は万病の元、と言いますね。

- ① **カッパ・傘などの雨具、靴下や衣類の替え、タオルを持参しよう。**

体が濡れたまま放っておくと、不調になりやすいです。

足元を濡らさないこと、濡れたままにしないことも大事です。

- ② **上着などで調整しよう。**

気温が低い日々が長く続くことを「梅雨寒」と呼びます。

快適に感じる服装は自律神経を整え、だるい、頭が痛いなど

さまざまな不快を予防します。



けがを予防しよう ~ 特に自転車の事故に注意!!

毎年梅雨の時期は、いつも以上に自転車の

けがが多くヒヤヒヤします。命に関わったり、
誰かの命を奪ったりする可能性があります。

時間に余裕を持ち、慎重に運転してください。



ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【ぶやさない】食品や食料を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかりと加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。

あす もく し か けんしん
 明日、6/19 (木) 歯科検診があります。



とうこうまえ ていねい はみが
 登校前に、丁寧に歯磨きをしてきましょう。

がっこうし かい いどうしんじろう せんせい めい し かい し か えいせいし かたがた
 学校歯科医 井堂信二郎 先生をはじめ4名の歯科医と歯科衛生士の方々が
 けんしん たんとう まも れいぎただ けんしん う
 検診を担当してまいります。マナーを守って礼儀正しく検診を受けましょう。



し か けんしん つか し か ようご
 歯科検診で使われる「歯科用語」

C (シー) …未処置歯	むしば ちりょう ひつよう は 虫歯があり、治療が必要な歯 「C」は“caries (カリエス)”という英語の頭文字をとったものです。
○ (マル) …処置歯	むしば ちりょう は げんざいむしば ちりょうちゆう は すでに虫歯の治療をしている歯、または現在虫歯を治療中の歯。
△ (サンカク) …喪失歯	むしば げんいん うしな は 虫歯が原因で失った歯
CO(シーオー) …初期虫歯	むしば じょうたい ほうち むしば しんこう 虫歯になりかけている状態で、そのまま放置すると虫歯へ進行する。 はみが てってい そ かつよう けんこう は もど 歯磨きの徹底やフッ素の活用により、健康な歯に戻すことができる。
GO(ジーオー) …歯周疾患要観察者	しにくえん みど しせき てきせつ など 歯肉炎が認められるが、歯石がついておらず、適切なブラッシング等で かいぜん み こ 改善が見込まれるもの。

しにくえん
 「歯肉炎」とは？

↓○には漢字、ひらがな、カタカナ文字が入ります。

しにく は ぐき) に ①○○ が起き、はれたり血が出たりする病気です。放っておくと②○○ 化します。歯肉炎の原因となる③○○ (○○○○) を隅々まで磨き落とすことで予防することができます。

けんこう は いろ しにくえん は
 健康な歯ぐきは ④○○○色、歯肉炎の歯ぐきは⑤○くて ⑥○○○○ しています。

健康な歯 → 歯肉炎 → 歯周炎

答え ①炎症 ②重症 ③歯垢(プラーク)
 ④ピンク ⑤赤 ⑥プヨプヨ

なんともおさらい!
 歯みがきのキホン クイズ

- Q1. 歯のみがき方、正しいのは?
 ①歯ブラシを小さく動かす
 ②歯ブラシを大きく動かす
- Q2. みがくときの力の強さは?
 ①できるだけ強く
 ②力をぬいて軽く
- Q3. 歯ブラシのサイズは?
 ①大きめのものがみがきやすい
 ②小さめのものがみがきやすい
- Q4. 歯ブラシはいつりかえる?
 ①毛先が開いてきたとき
 ②毛がぬけてきたとき
- Q5. 歯みがき量はどのくらいつける?
 ①毛先のはばいっぱい
 ②毛先のはばの1/3くらいに
- (こたえ) Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①、Q5…②