

梅雨 だより 6月

令和3年6月1日
根白石小保健室 No.4

梅雨の時期になりました。天気や気温の変化に対応しきれず体調をくずす人も増えています。睡眠・食事をしっかりとって元気に梅雨を乗り切りましょう。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯に関心を持ち、歯を健康に保つための歯みがきの習慣を身に付けていきましょう。



内科検診があります

6月10日（木）に内科検診があります。対象は全学年です。

内科検診では、心臓や肺の音、肌の様子、背骨の様子、栄養の状態などを調べます。前日（9日）は入浴をし、体を清潔にしておきましょう。



歯と口の健康週間が始まります

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。すみずみまで歯みがきをすることは健康な歯を保つ基本です。毎日きれいに歯をみがいているか、自分の生活を見直してみましょう。また、歯みがきをすることは口の中の細菌の数を減らし、新型コロナウイルス予防にも効果があります。そのため、各ご家庭での歯みがき（朝・夜）につきましては、お配りしている「はみがきカレンダー」によるチェックや、より一層丁寧な歯みがきをするよう見守ったり、お子さんに声掛けしたりお願いします

with コロナ・口腔ケアで感染予防

6月4日
↓
6月10日

健康週間
歯と口の

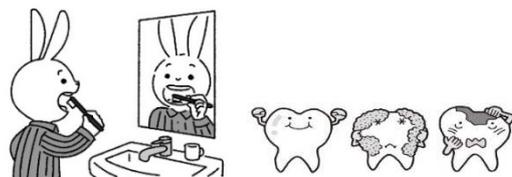
プロケア

- 定期検診
- 歯石除去
- 歯みがき指導
- セルフケアへのアドバイス

セルフケア

- 歯みがき
- 歯間掃除
- 洗口
- 舌みがき

歯と口の健康週間の 歯みがきチェックのお願い

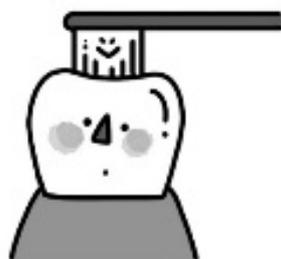


例年5～6月の時期には学校で歯みがき指導を行ってきましたが、給食後の歯みがきも休止していることから、今年度も学校での歯みがき指導を行わないことといたしました。その代わりに、歯と口の健康週間の週の週末に歯の染め出し錠とみがき残しチェックシートを配布します。ご家庭でみがき残しチェックに取り組んでいただき、しっかりと歯みがきをしていただければと思います。詳しい案内につきましては、6月4日（金）におたよりでお知らせします。



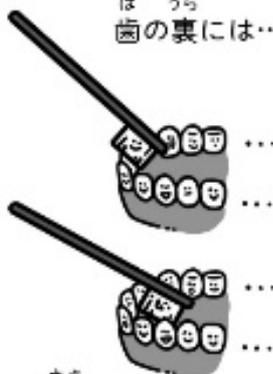
は 歯 ブラシのさまざまな部分でみがこう

あ ぶぶん
かみ合わせの部分には…



けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる！

は うら
歯の裏には…



さき
「つま先」や「かかと」をあてる！

は しにく め
歯と歯肉のさかい目には…



けさき
毛先をななめにあてる！

歯・口を守る！ だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんです。しっかり噛んで食べましょう。



食べたものの
消化を助ける



歯についた
食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を
中和する



口の粘膜を
ばい菌から守る