

ほけんだより



6月

保健目標
歯や口の健康に気をつけよう

2024(令和6)年6月 真壁小学校保健室

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



めざせ ピカピカ きれいな歯!!

みなさんは毎日、ていねいに歯をみがいていますか？

5月の歯科検診の結果、歯垢が歯に少しついていて、たくさんついて
いる人が61名いました。ハミガキのコツに気をつけながらていねいな
ハミガキを心がけ歯垢のないピカピカな歯をめざしましょう。



ハミガキの「コツ」



- ①えんぴつ持ちで
- ②かるい力で
- ③かがみを見ながら
- ④こきざみに動かす



歯垢(プラーク)って何？

「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。ネバネバしていて、うがいただけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



ていねいにハミガキしても落ちない汚れもあります。定期的に歯医者さんに行つて汚れを落としてもらいましょう。

ほう 放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。



プールが 始まります

ひとりひとりが約束を守って、楽しく安全な水泳学習にしましょう



・走らない



・飛び込まない



・体調が悪くなったら先生に伝える

体調に気をつけよう



のどの痛みや咳、頭痛や嘔吐等様々な症状を訴え保健室に来る人が増えてきています。

沖縄県では少しずつコロナ感染者数が増加してきています。

うがいや手洗いなどの感染症予防を心がけて体調を整えるようにしましょう。

湿気がひどい日は、教室の冷房をつけることがあります。教室が寒いと感じる人は体温を調節できるよう上着を準備するようにしましょう。