

すこやかに

NO. 4 6月号 R6. 5. 31

6月に入り、梅雨の季節になります。季節の変わり目で、体調を崩す子供たちが多くなってきました。普段の生活から、「汗をかいたらタオルで拭く」、「着替えをする」、「肌寒ければ上着を着る」など自己管理ができるようにお子様への声かけをお願いいたします。

また、新学期からの心身の疲れが出るころでもあります。ご家庭での心身の健康観察のご協力をお願いいたします。心配なことや不安なことがある場合は、担任または保健室にお声かけください。



日付	項目	時間	対象	備考
6/25(火)	薬物乱用防止教室	3校時 4校時	6年生 9年生	講師 学校薬剤師 〇〇 〇〇 先生
6/27(木)	第一回学校保健委員会	15:00~	学年・研修委員	

<フッ化物洗口について>



1・2・3年生の希望者を対象に、フッ化物洗口を実施します。実施後30分は飲食できず、熱中症予防の観点から、今年度は、月曜日の朝自習の時間に実施します。そのため、ご家庭での朝の歯みがきの声かけをよろしくお願いいたします。

他学年においても、むし歯予防のため、歯みがきの習慣が身に付くよう、ご家庭での声かけのご協力をお願いいたします。



6月4日~10日は

歯と口の健康週間



【健康診断の結果について】

健康診断終了後、随時、結果のお知らせを配付しています。異常または疾病の疑いがあった場合は、専門医を受診していただくよう、よろしくお願いいたします。

なお、内科検診・尿検査につきましては、異常があった人のみ結果を配付しました。結果のお知らせがお手元に届いていない方は「異常なし」となります。

6月のスクールカウンセラー・
臨床心理士の先生の来校日

スクールカウンセラー来校日

6月4日(火) 6月21日(金)
9:00~15:00

臨床心理士来校日

6月3日(月) 13:00~16:00

※ご希望の方は、養護教諭または、特別支援コーディネーターまでお問い合わせください。

歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～



歯 周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

軽症

重症

ケース1



歯みがきの後なのに
こんなに歯垢が！



歯ぐきが赤く腫れ始めています

ケース2



1人目より腫れが大きい！



骨も溶け始めています

ケース3



もっと状態が悪いです



歯が動くし、臭い。
出血もしています…

ケース4



なんて重症！
歯ぐきが化膿して真っ赤です



歯を支える骨が溶けて
歯が抜けています

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！

やっつけ隊
秘伝のコツ



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯がかみ合う場所

- ♥ 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。



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る
- ☐ 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。

この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★