

ほけんだより 6月

平成27年5月26日
尼崎市立武庫小学校
保健室



6月4日はむし歯予防デーです。みなさん、しっかり歯みがきできているかな？6月は歯科検診があります。むし歯がないか、歯ならびはどうか、歯ぐきの状態はどうか、学校歯科医の先生に診てもらいます。

むし歯ができないように、食事の後はかならず歯みがきをしましょう。寝る前の歯みがきは特にしていけないに…舌で歯をさわってみて、つるつるになるように、時間をかけてみがきましょう。

歯科検診があります

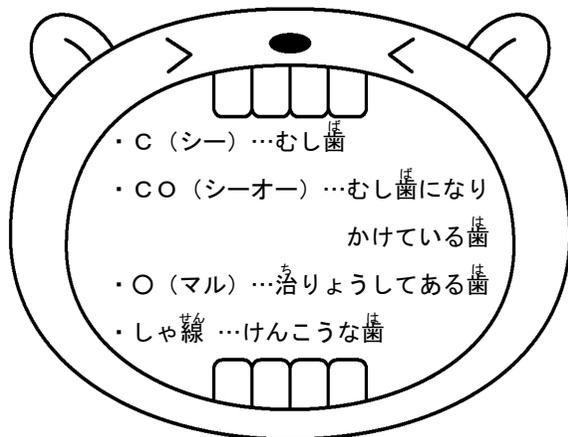
6月11日(木) のぞみ・1年

4年・5年

23日(火) 2年

25日(木) 3年・6年

朝、しっかり歯みがきをしてきましょう！



- ・C (シー) …むし歯
- ・CO (シーオー) …むし歯になりかけている歯
- ・O (マル) …治りようしてある歯
- ・しゃ線 …けんこうな歯

むし歯になりやすいのは こんなところ

これらは全部、たべカスがたまりやすいところで、ほかのところよりも、よりていねいにみがく必要があります。

みがくときのポイント

- ・ていねいに一本ずつみがく
- ・指でさわって、みがき残がないか、確かめる
- ・自分にあったハブラシを使う

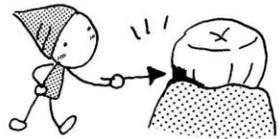
・おく歯のかみあわせのみぞ



・歯と歯のあいだ



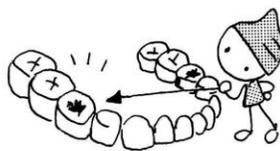
・歯と歯ぐきのさかいめ



・むし歯になった歯の

左右反対側の歯

(無意識にむし歯をさけて、反対側の歯を使うようになるため)



おなかのかぜがはやっています

5月の中旬から、腹痛（おなかいだ）や吐き気（きもちがわるい）で保健室に来る人がたくさんいました。近くの小学校では、流行性嘔吐下痢症で学級閉鎖がありました。おなかのかぜがはやっているようです。休み時間の後・トイレの後・食事の前は、かならず石けんで手を洗いましょう。



★ もうすぐ体育大会

準備はバッチリ！？

練習も、本番も、しっかり準備をしてがんばろう☆

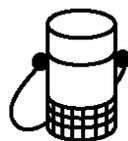
髪●動きやすいように、髪はまとめておこう



あせふきタオル●あせをかいたらこまめにふこう

つめ●手足ともにつめは短く切っておこう

服装●せいけつな体操服を、わすれずもってこよう



すいとう●毎日持ってきて、休み時間ごとにのもう

くつ●自分のサイズに合ったくつを履こう