

保護者向けほけんだより

すこやか通信

令和 6年 6月 広畑小学校 保健室



ようやく梅雨入りしましたね。今年の梅雨入りは例年より2週間ほど遅れているそうです。雨が降ると気温が下がったり、反対に蒸し熱くなったりと、体調を崩しがちです。また、熱中症にかかりやすい時期でもあります。食事や睡眠をしっかりとるなど、生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。



6/24 歯科巡回指導

歯の大切さを子どもたちに学んでもらうため、それぞれの学年に応じて歯科巡回指導を行いました。

3年生と5年生はオーラビューを使用し、歯の裏側の観察をしました。4年生は奥歯の役割と磨き方を学習しました。歯ブラシをするときの正しい圧は150-200gと学んだ後に、実際に自分が何gの圧をかけているのかを実験すると、300g以上の圧をかけている児童もあり、すごく大変驚いていました。



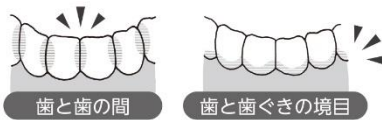
STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

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！

技② 定期的にプロにも診てもらおう

やっつけ隊
秘伝のコツ



- ♡ 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



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。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

6/28(金)に健康手帳を配付いたします。

保護者印、サインのどちらかをし、7/1(月)に忘れずに提出してください。