

すこやか 6月



町田第四小学校
ほけんだより
2024年6月発行

6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です。

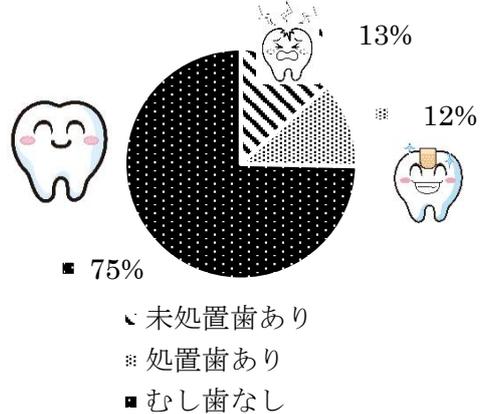
今年の標語は、歯を見せて 笑える今を 未来にも

です。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切

です。この機会にあらためて、自分の歯のみがき方

をみなおしてみましょう。

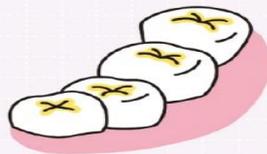
本校の歯科検診結果



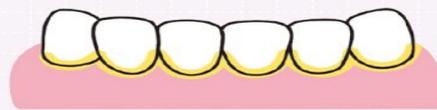
おぼえよう!

歯の みがき残しやすい ところ

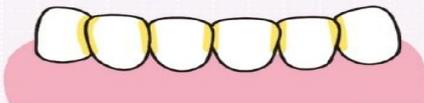
奥歯のみぞ (まんなかのへこみ)



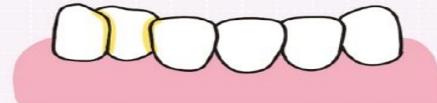
歯と歯肉 (歯ぐき) のさかいめ



歯と歯の間



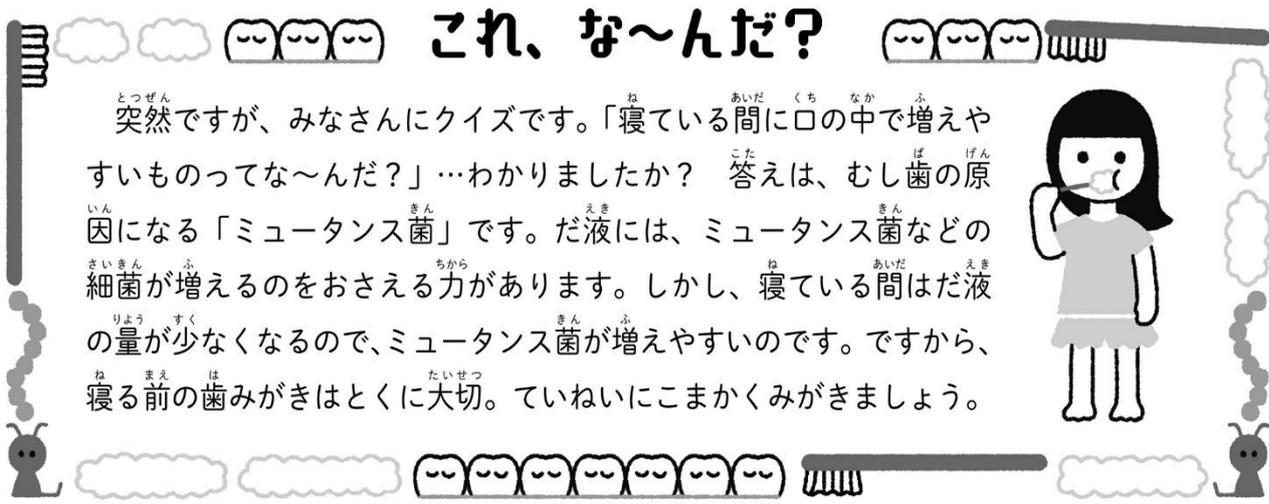
歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう（むし菌のかたまり）が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。



おうちの方へ 定期健康診断で、疾病または異常の疑いがあった場合には、「健康診断の結果のお知らせ」をお渡ししています。早めに、医師の診察、指導を受けられますようにお勧めいたします。なお、受診報告書を学校まで提出してください。すでに通院され結果がわかっている場合は、受診報告書にその旨を記入して提出してください。



これ、な～んだ？

突然ですが、みなさんにクイズです。「寝ている間に口の中で増えやすいものってな～んだ？」…わかりましたか？ 答えは、むし歯の原因になる「ミュータンス菌」です。だ液には、ミュータンス菌などの細菌が増えるのをおさえる力があります。しかし、寝ている間はだ液の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすいのです。ですから、寝る前の歯みがきはとくに大切。ていねいにこまかくみがきましょう。



6月10日（月）から

プールが始まります



じゅうぶん
十分にすいみ
んをとる

★プールに入る前にチェックしましょう。



目、耳、鼻に病気がある人はお医者さんに相談しておく



つめ
爪を切っておく



あさごはんを食べる

★プールでは、ルールを守って事故がないようにしましょう。



準備運動をする



走らない



タオルの貸し借りをしない



体調が悪くなったら、すぐに先生に言う