

ほけんだより

令和8年6月4日

NO.4

八郎潟小学校・中学校

保健室

げんきだま★

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯にはたくさんの大切な役割があります。

- ・食べ物を細かくして消化しやすくする。
- ・味がよくわかるようにする。
- ・きれいに発音できるようにする。
- ・脳に刺激を与えて頭が働くようにする。
- ・きれいな表情をつくる。
- ・顔の形を整える。
- ・体に力を入れて姿勢やバランスを保つ。

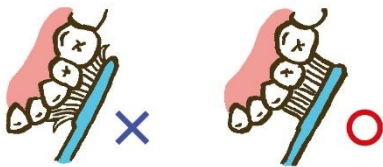
健康な歯でよくかむことが、全身の健康につながります。歯を大切にしましょう。

5月に行った歯科検診の結果のお知らせを渡しました。治療が必要な人は、早めの受診をお勧めします。また、今回の検診でむし歯がなかった人の中にも、むし歯にかりかけている歯（CO）があったり、歯垢の付着があったり、歯肉炎を指摘されたりしている人がいました。丁寧なブラッシングで健康な歯を保つようにしましょう。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

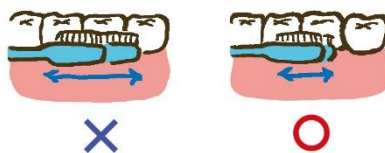
NG みがくときの力（ブラッシング圧）が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



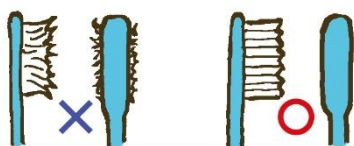
NG 歯ブラシを大きく動かすすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1～2本ずつ小さく動きでみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つかない慣れない人には、持ち手のあるタイプがおすすめ！



耳鼻科検診に関する資料を渡します

今年度、耳鼻科検診を行ってくださった先生から、耳鼻科検診に関する資料（別紙）をいただきました。専門医の先生からの貴重な資料です。是非、参考にさせていただければと思います。

尚、今回の耳鼻科検診の結果、受診が必要な人には、「受診勧告書」を渡しました。間もなく水泳授業も始まりますので、早めの受診をお願いします。受診の必要がない人には、6月下旬を目処に「健康の記録」を配付しますので、そちらで結果を確認してください。



水泳指導が始まります

6月中旬から、水泳指導が始まります。プールでの学習を安全に楽しく行えるように、水泳指導前の健康調査を行う予定です。「健康調査のお願い」の用紙が渡りましたら、ご協力をよろしくお願いします。

また、プールでの学習が始まったら、朝の健康観察をしっかりと行って、元気な状態で参加できるようにしましょう。

今年は気温の変動幅が大きいので・・・



季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…なんてことも。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。