

6月 ほけんだより

鉢形小学校
保健室
6月7日

歯科検診の結果です!



未処置者（むし歯）の割合

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全体
平成29年度	20.0%	43.9%	47.8%	54.0%	36.8%	25.6%	40.3%
平成30年度	28.0%	20.0%	50.0%	36.2%	42.9%	21.1%	34.4%

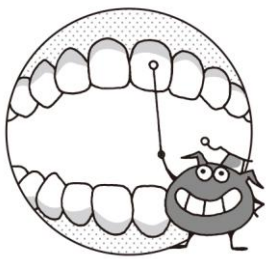
6月4日~10日は
歯と口の健康週間

昨年度に続き、むし歯の児童の割合が少なくなりました。1, 2年生はむし歯の児童の割合が少なく、虫歯予防の習慣が身についているようです。よい歯の状態を続けてほしいです。毎年3年生、4年生にむし歯が増える傾向が見られます。むし歯治療のご協力をよろしくお願いします。5年生は6月7日(木)に全国はみがき大会に参加して、歯みがきが上手になるよう学習をします。6年生は、永久歯が生えそろう児童が多くなってきましたので、これからも歯を大切にしましょう。

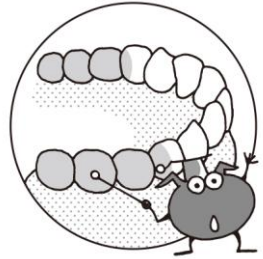
むし歯になりやすい場所はここだ!!



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



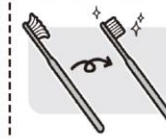
奥歯



歯並びの悪いところ



歯ブラシ選び



毛先がひろがっていたら替えましょう
小さめの歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉のつけ方



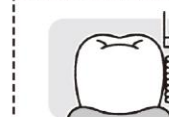
歯ブラシの2分の1くらいでオケー

歯ブラシの持ち方



えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

みがく時には



歯ブラシが広がらないくらいに
1本1本ていねいに

みがき終わったら



101本につき20回が目安
ツルツルになったか舌で確かめよう



暑さに強いからだをつかっていこう!

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ!
おうちのお手伝い!

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかる



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましよう。

～スクールカウンセラー打越先生

相談日のお知らせ～

6月は5日(火)に終了しました。

7月の相談日は、7月3日(火) 9:30～16:45

※希望される場合は、担任もしくは保健室遠藤までお知らせください。