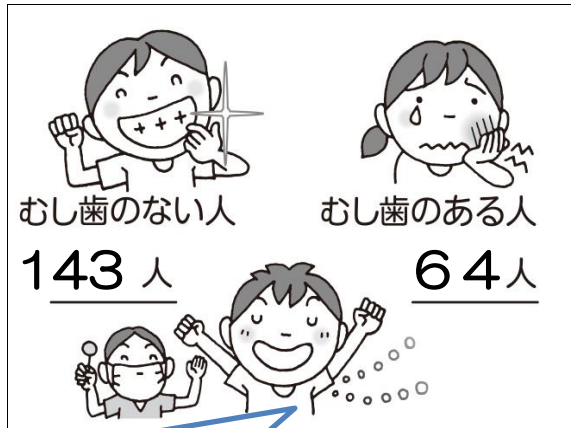


平成30年6月6日 春日部市立宮川小学校 保健室

6月は各クラスで磨きにくいところを調べるカラーテストを行います。
この「じょうずな歯みがきの7つのコツ」をマスターしていれば、バッチリです。

6月の保健目標 歯を大切にしよう

6月は歯の衛生月間です。



歯は、大人になってもずっと使う大切なものです。今月は特にピカピカな歯を意識して大切にしていきましょう。

今月、学校では、カラーテストや給食の放送で

歯についてのクイズを出したり、歯の健康集会

歯科健診の結果です。むし歯の他にも、歯肉の腫れやかみ合わせが心配な人がいました。いつもみてもらっている歯医者さんに早めに相談してみてくださいね。

をおこなったり、健康な歯を目指して取り組めます。



じょうずな歯みがき7つのコツ

- 歯ブラシ選び**：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くらいでオッケー
- 歯ブラシの持ち方**：えんぴつを持つように軽く
- 毛先が当たってたら**：替えましょう
- 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**：1本1本ていねいに
- みがき終わったら**：10〜20回が目安
- ツルツルになったか**：舌で確かめよう
- 歯の面にまっすぐあてます**
- 広がりすぎないくらいのがベスト**

～歯・歯周病と認知症～

歯の健康が、全身の疾患につながっているという話に驚いたのは、もう何年も前になります。最近では、認知症の原因にも歯と歯周病がかかわっているらしいという論文が出ています。アミロイドβという物質が脳（海馬）にたまって発症する認知症、その一因に歯周病や歯を失ったせいで咀嚼ができないことが関係しているというものです。「きれいな歯と歯ぐきをキープして、何歳になっても元気でおいしいものを食べることを目標に、歯を大切にすることを習慣が身につくようご家庭でもお声かけください。

プール学習がはじまります

チェック & チェック

<p>1 前の日までの準備はOK?</p> <p>2 <input type="checkbox"/> つめは切ってありますか?</p> <p>3 <input type="checkbox"/> 耳のそうじをしましたか?</p> <p>4 <input type="checkbox"/> 目、耳、鼻、ひふの病気は治っていますか?</p> <p>5 <input type="checkbox"/> 夜は早めに寝ましたか?</p>	<p>1 今日元気なプールに入れるかな?</p> <p>2 <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べましたか?</p> <p>3 <input type="checkbox"/> 健康観察をしましたか?</p> <p>4 *痛いところはありませんか?</p> <p>5 *熱はありませんか?</p> <p>*調子の悪いところはありませんか?</p>
--	--

6月8日に、プール開きがあり、いよいよ夏休みまでの短い時間、梅雨の合間に水泳の授業が始まります。

お手数をおかけいたしますが、安全な水泳指導のため、水泳出席カードで朝の健康状態の確認にご協力ください。



*水泳出席カードのない人、保護者印・検温の記入のない人は、プールには入れません。