

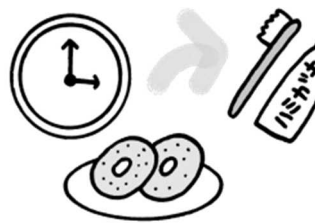
ほけんだより 6月

令和3年6月1日(火)
とよみ小学校 保健室

6月4~10日は『歯と口の健康週間』です

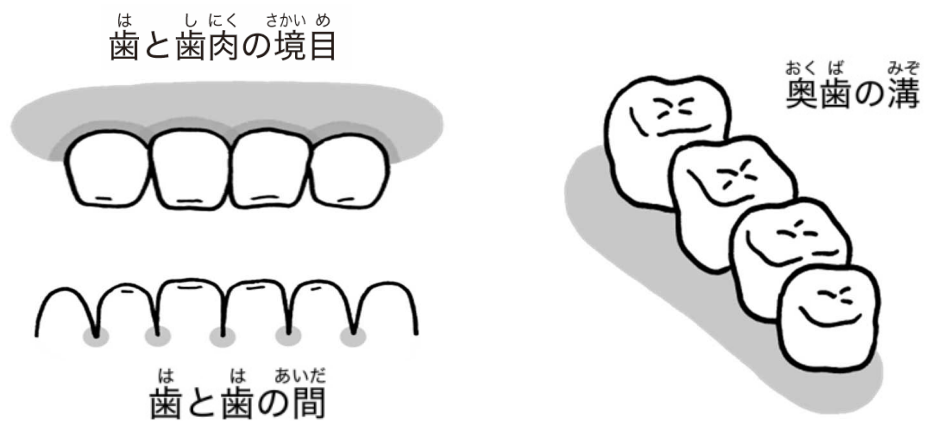
歯を失う原因のほとんどが、むし歯と歯周病（歯が抜け落ちる）です。この2つの病気は毎日の心がけて防ぐことができます。

むし歯予防のポイント

<p>1 よくかんで食べる</p>  <p>だえきでくちなか 唾液が出て口の中 をきれいにする。</p>	<p>2 間食は時間と量を 決める</p>  <p>おやつ後も歯 みがきをするとよい。</p>	<p>3 食後の歯みがき</p>  <p>とくに寝る前はしっ かり、ていねいにみがく。</p>	<p>4 定期的に受診する</p>  <p>歯医者さんに歯こ うを取ってもらうのは 歯周病予防にもな る。</p>
--	---	---	---

歯こうがたまりやすい場所

(歯こう：食べカスで増える細菌のかたまり。)



歯こうは、むし歯や歯周病の原因になります。



6月の健康診断予定

- ・ 2日(水) 内科検診 (3年・4年)
- ・ 9日(水) 内科検診 (5年・6年)
- ・ 15日(火) 歯科検診 (5年・6年)
- ・ 21日(月) 耳鼻科検診 (3年・6年)

※5月24日(月)に予定していた耳鼻科検診(4年・5年)は、沖縄県緊急事態宣言発令のため、延期となりました。新たな日程が決まり次第、随時お知らせします。

プールが始まります

プールには、一度にたくさんの方が入ります。水の中ではいつもと同じように体が動かないため、ふざげると、危険な目にあうおそれがあります。プールに入るときは、先生の言うことを聞いて、楽しいプール学習にしましょう。

<p>体調が悪いときは 家の人や先生に伝える</p>  <p>体調が悪い人は家の人や先生に伝えて、プールは見学しましょう。</p>	<p>ふざげない・遊ばない</p>  <p>水の中で友だちを押し引き張ったりしてはいけません。息ができなくなったり、おぼれたりしてしまう危険性があります。</p>	<p>無理をしない</p>  <p>プールは体力を使うので、先生から休けいするように言われたら、必ず休むようにしましょう。</p>
--	--	--