



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
今年のテーマは「いつまでも 続くけんこう 歯の力」です。
本校でも歯と口の健康のための取り組みをしています。



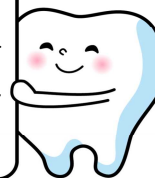
- 学級活動での歯科保健指導
発達段階にに応じて、第一大臼歯のみがき方や
歯や口のけがの予防、噛むことの大切さ、歯肉
炎の予防、生活習慣との関係などの指導
- 歯と口の健康に関する作品を募集します。
- 給食後の歯みがきを徹底します。
- 歯ブラシ調べ
- むし歯治療状況の掲示

ご家庭で
お願いす
ること

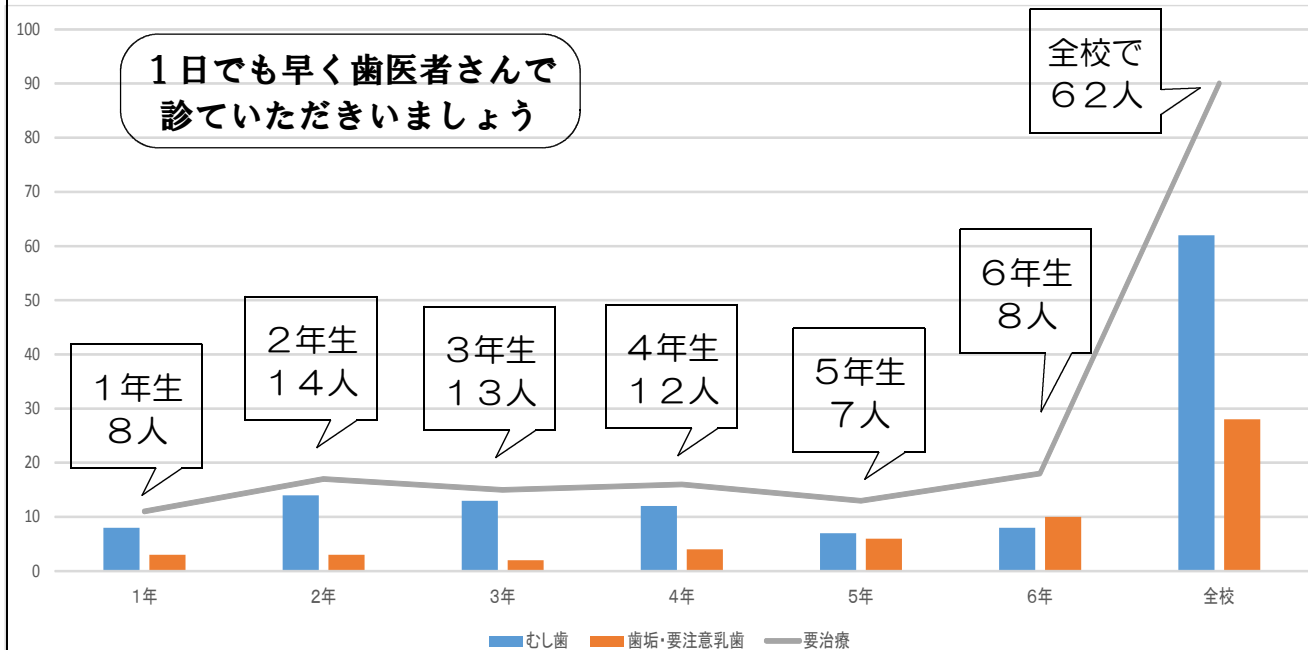
☆歯みが
きテスト

☆家族歯
みがきチ
ェック

ご協力を
お願いし
ます



下のグラフは、歯科健診結果、むし歯等で至急受診が必要な人の数です。



1日でも早く歯医者さんで
診ていただきましょう

全校で
62人

6年生
8人

5年生
7人

4年生
12人

3年生
13人

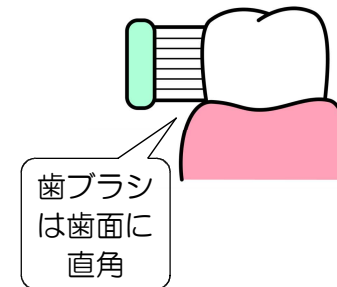
2年生
14人

1年生
8人

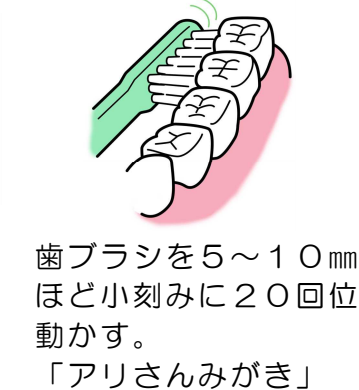
みがいたつもりではなく、みがけているかな？

歯みがきは食べかすを取るだけでなく、プラーク（歯垢・歯の表面についたネバネバしたもので、細菌のかたまり）をしっかり落とすことが大切です。

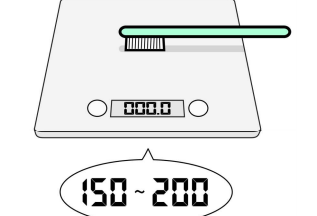
きちんと当てる



小さく動かす

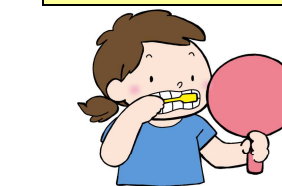


軽い力で



150～200gの力で。(毛先が広がらない程度)。
力を入れすぎると、歯ブラシの毛先が開いてしまうので、プラークが落ちにくくなる。

鏡を見ながら

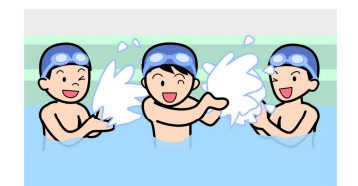
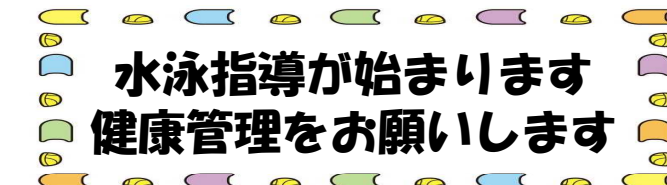


舌で確認



最後に仕上げみがき

小学生のうち、仕上げみがきをお願いします。



水泳は上半身と下半身の筋肉をむだなく使う全身運動で、体が発達する時期にはぴったりのスポーツです。安全に授業を受けるために、健康管理が大切です。

朝食をしっかりと、夜は早く寝て体を休めましょう。登校前の健康観察をし、体調不良のときは無理せず、休むようにしましょう。