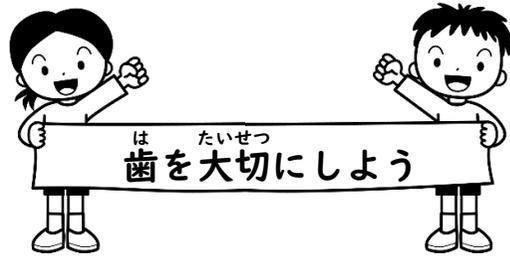


ほけんだより 6月

令和6年度6月号
新宮町立立花小学校
養護教諭

暑い日がだんだん多くなり、今年も夏が近づいてきましたね。外遊びなどで少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけて、元気に夏を過ごすための準備をしましょう。



6月4日～10日は「歯・口のけんこう週間」

みなさんは自分の歯を大切に生活していますか？『歯みがきをする』『あまいおやつを食べ過ぎない』『歯のけがに気をつける』など、いろいろなことが考えられますね。

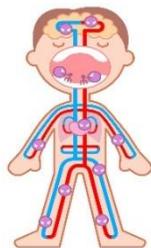
その中でも今回は、『むし歯を放っておくとどうなってしまうか・・・』について載せています。歯科検診でむし歯があった人は早めに歯医者さんで治療をしてもらいましょう。

むし歯を放っておくとこんなことに・・・

むし歯を治療せず放っておくと、むし歯菌が歯ぐきの血管やあごの骨に入ってしまうことがあります。

血管や骨に入った菌は、血液によって全身に運ばれます。

全身に運ばれた菌が心臓や肺などの臓器に入り込み、様々な病気を引き起こすことがあります。



昨年度、歯科検診でむし歯のお便りをもらった人の中で、歯医者さんに行った人は、24人中8人(受診率30%)でした。

長い間、治療せずに放っておくと、むし歯は口の中だけでなく、全身を病気にさせてしまうかもしれません。全てのむし歯がそうなるわけではありませんが、日ごろのむし歯予防と早めの治療を心がけましょう。

フッ化物洗口がはじまります

コロナのため、中断していたフッ化物洗口を6月4日から再開することになりました。(初めての日は水で練習)

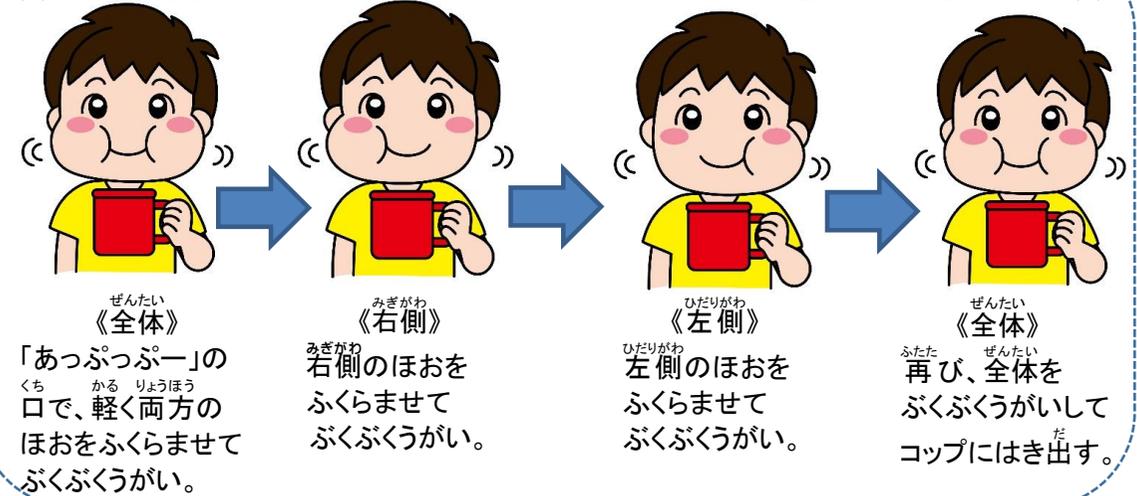
フッ化物洗口とは、『フッ素』が入っているうがい液でぶくぶくうがいをし、むし歯を予防するものです。『フッ素』には、歯を強くして、むし歯になりにくくする効果があります。

毎週火曜日の朝活の時間に行います。火曜日の朝はいつもよりていねいに歯みがいて登校しましょう。



うがいの後は30分間お茶を飲むことができません。朝の会が始まる前にお茶を飲んでおきましょう。

★おうちでも歯みがきをするときなどに、ぶくぶくうがいの練習をしておきましょう。★



もうすぐ、水泳学習がはじまります！

元気で安全に参加するために準備をしておきましょう。

- ☆耳・鼻・目・皮ふの病気がある人は早めに治療しましょう。
- ☆手足のつめを短く切っておきましょう。
- ☆前日は、早く寝て体を休めましょう。
- ☆当日の朝、必ず健康チェックをしましょう。
- ☆朝ごはんをしっかり食べましょう。



6月の健康診断日程

5日(水)	耳鼻科検診(1.3.5年生)
11日(火)	眼科検診(全学年)
25日(火)	歯科検診(全学年)

