

ほけんだより

長子配付

名護屋小 保健室 R6. 6. 7

6月②

健康診断全部終了しました

5月29日の内科健診で、今年度の健康診断は全部終了しました。1年生は初めてする検査も多く「痛くないかな?」「怖くないかな?」とドキドキしながら、健診を受けた人もいたことでしょう。

先週末(5/31)、歯科健診結果を全員に、耳鼻科健診・内科健診については、疾病があった人へ病院受診を勧めるプリントを渡しておりいます。早速、「病院に行ってきました」、「治療が終了しました」と報告のプリントが続々と提出されています。保護者様の早急な対応に感謝いたします。

5月8日にあった1年生の心臓健診の結果につきましては、「もう少し詳しく検査をした方がよい人に」今週火曜日に2次検査案内を渡しています。もらわれていない方は「異状なし」とご了承ください。



6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」

以前は6(む)4(し)と読むことから6月4日を「むし歯予防デー」といっていましたが、現在は6/4～6/10までの1週間を「歯と口の健康週間」とよんで、歯や口の中の健康を見直す1週間とされています。



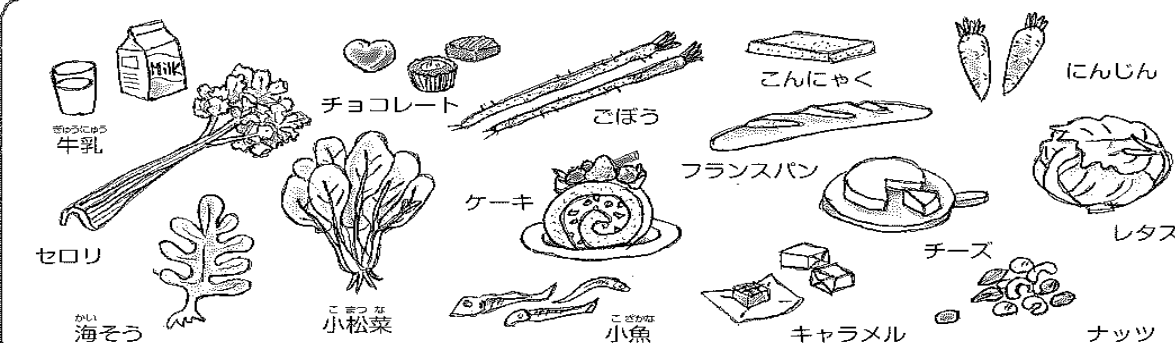
定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早くに見つければ治すこともできます

は くち けんこう た もの 歯や口の健康にいい食べ物とそうでない食べ物をわけてみよう!



ヒント 歯を強くする

歯のもとになる“カルシウム”が多いよ

ヒント 歯をきれいにする

歯のよごれを取る“食物せんい”が多いよ

ヒント だ液をたくさん出す

かたいものや弾力のあるものを食べると、だ液がたくさん出るよ。

だ液は、むし歯菌をやっつけるよ

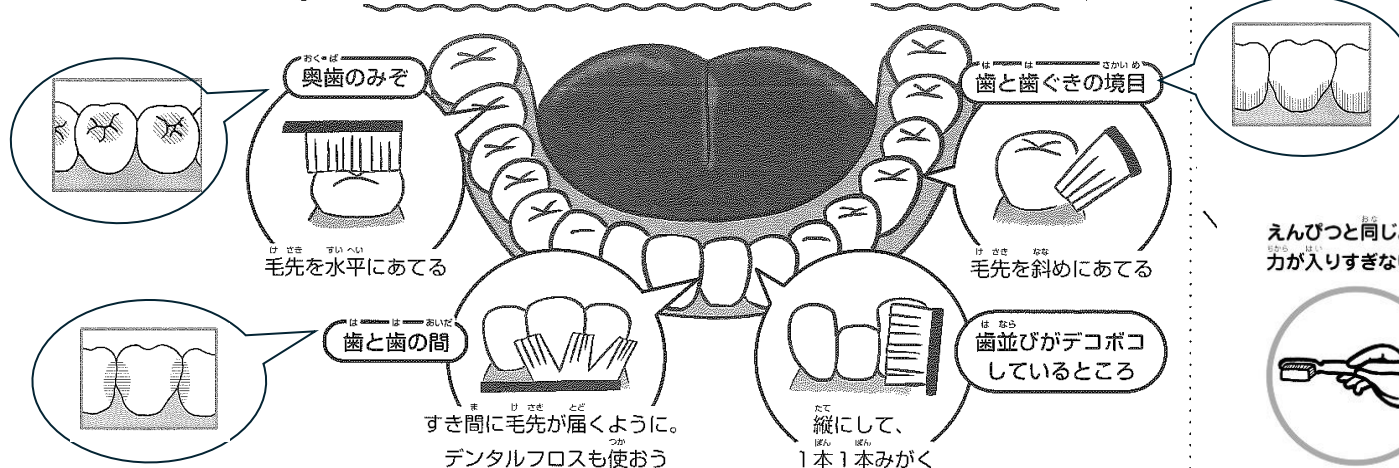


ヒント むし歯菌をふやす

むし歯菌は、糖をえさにしてふえるよ。歯にべったりついて長く口の中にあるから、むし歯菌はどんどんふえるよ

むし歯菌をふやす食べ物
・お菓子、ジュース、アイス、ケーキ
・甘い飲み物
・砂糖、チョコレート、キャンディー
・お菓子、ジュース、アイス、ケーキ
・甘い飲み物
・砂糖、チョコレート、キャンディー

みがき残しやすい場所 と みがき方



えんぴつと同じようにもつと力が入りすぎないよ。

