

# ほけんだより 6月

川口市立安行東小学校 令和6年6月3日

6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です。歯科健診の結果はどうでしたか。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。

夏が近づいてきました。軽い運動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、元気に夏を過ごしましょう。

## 歯・口の健康に関する図画・ポスター/標語コンクール結果

今年も図画ポスター・標語ともにたくさんの応募をいただき、ありがとうございます。結果は以下のとおりでした。おめでとうございます。

保健室前に  
掲示しました

※特選の作品は県のコンクールに出品されます。

特選・入選・佳作の児童には、後日、賞状等をお渡しします。

## 《6月の保健目標》 健康な歯をつくろう

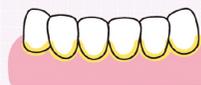
おぼえよう!

### 歯の **みがき残しやすい** ところ

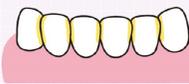
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



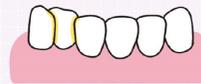
歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どこも「歯ブラシがとどきにくいところ」なので、食べ物のカスや歯垢が残りやすいです。

歯みがきをするときは、これらの場所を特に注意して、時間をかけてみがくようにしましょう。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!  
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



### 学校歯科医よりアドバイス

「ながら食べ」という言葉を聞いたことがありますか? テレビを見ながら、ゲームをしながら、など、何かをしながらダラダラとご飯を食べることは、ながら食べをしないことはむし歯予防の鉄則です。意識してみましょう。



～ハンカチ点検結果～ 5月の児童保健委員会の活動で、ハンカチ点検を行いました。学校全体としては、85.3%の人がハンカチを持ってきました。全員が持ってくるよう、これからも保健委員会で呼びかけてまいります。

### おうちの方へ

健康診断も終わりに近づきました。結果のお知らせで、医療機関への受診が必要な場合は、早めの受診をおすすめします。受診結果は学校へお知らせください。