

6月の保健目標：「歯を大切にしよう」

梅雨さ～ん！雨はどこへ～？と思うほど雨の少ない日が続いていますね。天気予報では今週は雨の予報ですが、気温も高くなっているため雨対策とともに熱中症対策も必要になりそうです。また、暑さから汗をかき肌のかゆみや、あせもが出来てきている人や、蚊などの虫刺されのかゆみでかきむしり悪化→「とびひ」になっている子もいます。夏場の皮膚トラブルは悪化しやすいので早めの病院受診をお勧めします。



守ってあげよう
6歳白歯

前歯から1、2...と数えて6つ目の歯。6歳頃に生えてくるので「6歳白歯」とも呼ばれます。初めて生えるおとなの歯で、かむ力が強く、歯並びも支える歯の王様です。
完全に生えるまで、約1年かかります。それまではほかの歯よりも背が低いので、歯ブラシが届きにくいのです。上手にみがくにはコツが必要。

6歳白歯のみがき方

乳歯の奥の歯茎にぼつんと白い頭を出したら歯みがきを始めます。

× まっすぐ歯ブラシを入れると届きません。

○ 歯ブラシを真横から入れて、6歳白歯1本を狙いうち。小刻みにみがきましょう。

歯科検診の結果

むし歯のある人 むし歯なし・治療済

34人 83人

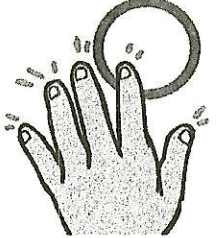


もうすぐプールがはじまります

楽しく、安全にプールに入るために、次のようなことに気をつけましょう。



睡眠を十分にとる



手足の爪は短く切っておく



ケガをしているとき、体調がわるいときには入らない



準備運動をきちんとする



前日はお風呂に入り、プールに入る前、出た後は体をシャワーでよく洗う



朝食や昼食をしっかり食べる

～保健室よりお知らせ～

- ① 歯科や内科の検診結果を配布しています。異常や気になるところがある場合は早めの受診をお願いします。
- ② 7月よりプールが始まります。← 自宅の方でも確認をお願いします。合わせて、シラミチェック、駆除もお願いします。
- ③ 熱中症予防として、毎日の帽子・水筒の持参をよろしくお願ひします。また、あせもがでしやすい子は、着替え用の上着を持っていると清潔に過ごせます。