



げんきいっぱい

れいわ ねんど
令和6年度

あつ ひ 暑い日もあれば、あさばん すこ はださむ ひ 朝晩は少し肌寒い日もあります。つ ゆ きせつ 梅雨の季節は、じめじめした日が続くので、い ふく ちようせい すいぶんほきゆう 衣服の調整や水分補給をしっかりと、げんき す 元気に過ごしましょう。

【6月の保健行事】

3日(月)	たいじゅうそくてい しょう 体重測定(小)
4日(火)	たいじゅうそくてい しょう じ び か けんしん しょう しょう 体重測定(小)、耳鼻科検診(1小、小1~3)
5日(水)	たいじゅうそくてい しょう きょうぶえつくせん み けん しゃ 体重測定(小)、胸部 X 線(未検者)
6日(木)	バイタルチェック(1小)
10日(月)	たいじゅうそくてい しょう ちゅう 体重測定(1小、1中)
11日(火)	たいじゅうそくてい ちゅう じ び か けんしん ちゅう しょう 体重測定(中)、耳鼻科検診(中、小4~6)
12日(水)	たいじゅうそくてい ちゅう 体重測定(中)
13日(木)	たいじゅうそくてい ちゅう 体重測定(中)
14日(金)	うんどうきけんしん こうとうぶがいどうしゃ 運動器検診(高等部該当者)
18日(火)	じ び か けんしん こう 耳鼻科検診(高)
21日(金)	うんどうきけんしん ちゅうがくぶがいどうしゃ 運動器検診(中学部該当者)
25日(火)	うんどうきけんしん しょうがくぶがいどうしゃ 運動器検診(小学部該当者)
28日(金)	うんどうきけんしん したい きぼうしゃ しょうがくぶがいどうしゃ み けん しゃ 運動器検診(肢体希望者、小学部該当者、未検者)



6月4日~10日は歯と口の健康習慣でした。

こんねんど がっこう まいしゅうかようび かぶつせんこう と ふ じっし きょう かぶつ 今年度も学校において、毎週火曜日にフッ化物洗口・塗布を実施しています。「今日はフッ化物の日や」と意欲的な児童生徒もいれば、「めんどくさいな」、「変な味がする」などの声も聞こえてきます。かぶつせんこう と ふ けんこう は い じ たいせつ やくわり にな す。フッ化物洗口・塗布は健康な歯を維持するために大切な役割を担っています。



歯質の強化

ししつ かた ば 歯質が硬くなり、むし歯になりにくくなる。



再石灰化の促進

は さいせつかいか そくしん 歯の再石灰化が促進される。



細菌の酸産生抑制

こうくうない さいきん ふ 口腔内の細菌が増えることを抑えられる。

げんざい かぶつせんこう と ふ きぼう じどうせいと きぼう ねんどちゅう じっし ※現在フッ化物洗口・塗布を希望されていない児童生徒についても、希望があれば年度途中から実施することができます。また、使用薬剤の変更なども可能ですので保健室までお問い合わせ下さい。

ただ は ほうほう 正しい歯みがきの方法は？

ADVICE 1



うえ おくば うし がわ は
上の奥歯の後ろ側は、歯ブラ
シを横にして、歯並びに合わ
せてみがきましょう。

ADVICE 2



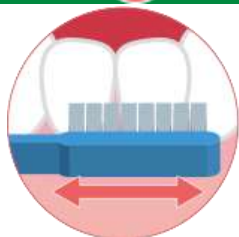
うえ まえば うちがわ は
上の前歯の内側は、歯ブラシを
縦にして、「つま先」や「かかと」
を使い、1本ずつみがきましょう。

ADVICE 4



した おくば そとがわ
下の奥歯の外側
は、「わき」も使いな
がらみがきましょう。

ADVICE 3



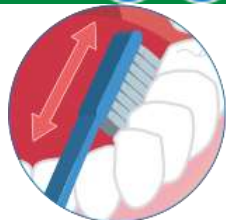
まえば そとがわ は
前歯の外側は、歯ブラシ
を横にして、歯並びに合
わせてみがきましょう。

ADVICE 4



した まえば うちがわ は
下の前歯の内側は、歯
ブラシを縦にして、「つま
先」や「かかと」を使い、
1本ずつみがきましょう。

ADVICE 2 4



おくば うちがわ ぐち
奥歯の内側は、口を
大きく開いて、歯ブ
ラシをななめに入れ
てみがきましょう。

※歯をみがく順番を決め、みがき残しの部分ができないように歯ブラシを移動させましょう!!

歯・口を守る！ だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんです。しっかり噛んで食べましょう。



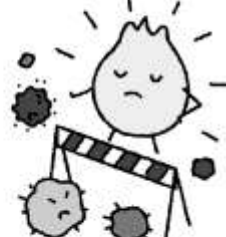
食べたものの
消化を助ける



歯についた
食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を
中和する



口の粘膜を
ばい菌から守る