

ほけんだより 6月

今月の4日～10日は、「歯と口の健康週間」でした。先週から今週にかけて、全学年で歯の健康指導を行いました。自分が使っている歯ブラシをチェックし、実際に歯みがきをしました。みがいた後は、「ピカピカになった!」「ツルツルになった!」という声が聞こえてきて、みなさんの笑顔もいつも以上に輝いていました。歯をみがく時に、授業で学んだことを思い出してくれると嬉しいです。



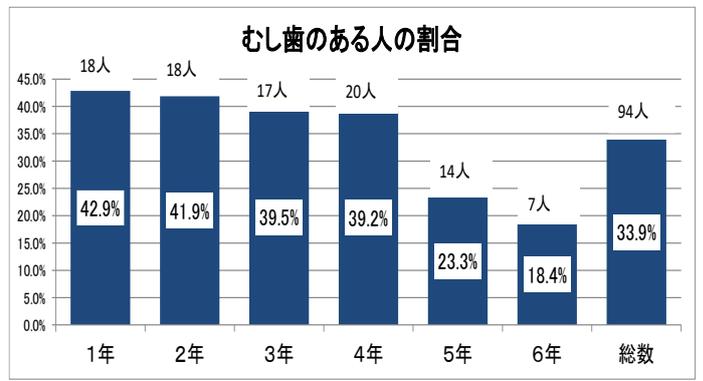
【6月の保健目標】

歯を大切にしよう



みんなで、むし歯0（ゼロ）を目指そう！

先月は歯科検診がありました。むし歯があった人は全校の277人中、94人でした。今年度は、まずは「治療率80%」を目指したいと思いますが、全員が治療を終えて、「治療率100%」になるよう、保護者の皆様もご協力をよろしくお願いいたします。【昨年度の治療率：73%】



むし歯がなかった人も、むし歯や歯茎の病気（歯周病）を予防するために、食べた後は、必ず歯をみがくようにしましょう。

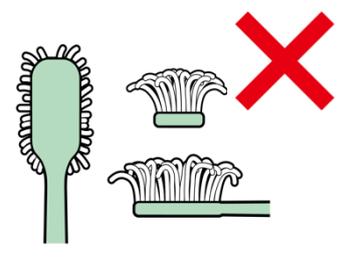


☆「8020運動」って何？

・・・いつまでもおいしいものを味わえるように、という願いから、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動のこと。

毛先が開いている歯ブラシを使っていませんか？

各学級で自分の歯ブラシをチェックしたところ、毛先が広がっている歯ブラシを使っている人が多かったです。毎月8日（歯の日）は「歯ブラシ交換デー」と言われています。月に1回、歯ブラシのチェックをしてみましょう♪



☆ 保護者の皆様へ ☆

子どもの歯（乳歯）は、大人の歯（永久歯）よりもむし歯になりやすいと言われており、「いずれ抜けるから」とそのままにしていると、次に生えてくる大人の歯（永久歯）をむし歯にしてしまう可能性があります。お子さんのためにも、受診が必要だった場合は、早めに受診されるようご協力をよろしくお願いいたします。

また、お子さんが自分でみがいた後は、ぜひ、仕上げみがきで歯のチェックをお願いいたします。

むし歯にするぞ～！ ミュータンス菌はこんな子が大好き

食後に歯をみがいていない
酸性の環境がいっぱいだから
快適で活動しやすいから

食べ物をよくかんでいない
洗い流されなくてラッキー

お菓子をよく食べる
大好きな糖分がいっぱいだから
酸を出して歯を溶かすぞ～

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

プール授業

ルールを守って事故0に

水泳が始まっています！

- プールサイドを走らない
すべてで転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険。
- 飛び込まない
プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。
- ふざけない
水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。
- 無理をしない
体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。