

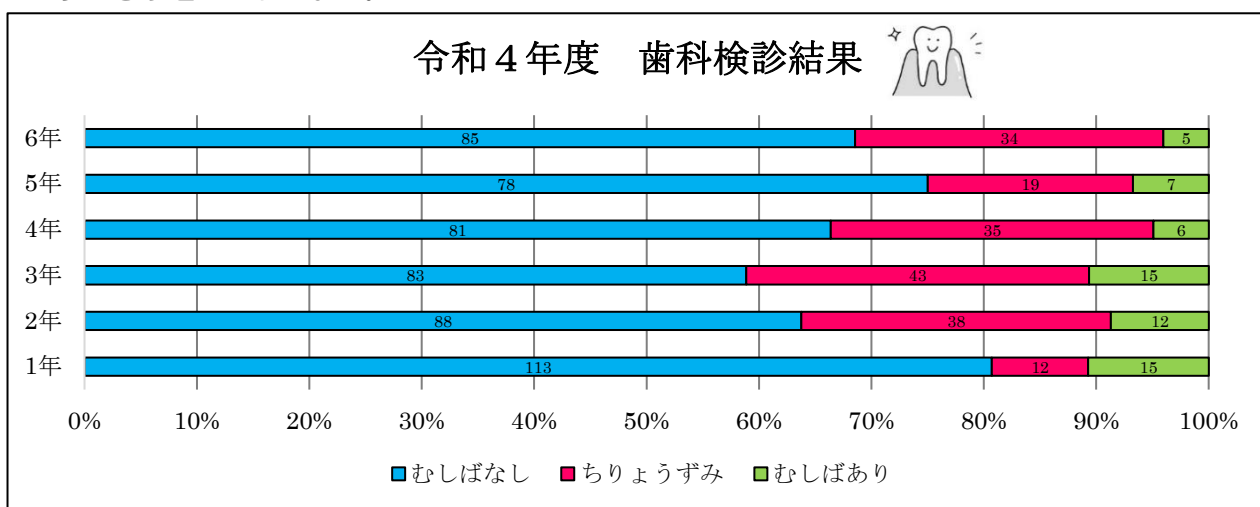
令和4年6月1日
文京区立昭和小学校
校長 杉本 謙
養護教諭 岡 佳都

がんきょうく は
文京区より「よい歯のバッジ」が
プレゼントされます。

6/4 (土) ~ 6/10 (金) はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



4月に歯科検診を行いました。全校でむし歯があった人は7.8% (60人)、むし歯がなかった人(治療済みの歯を含む)は92.2% (709人)でした。自分の歯を大切にし、丁寧に歯を磨いている人が多いということです。きれいで丈夫な歯は、一生の宝物です。毎日欠かさず歯みがきを行い、口の中も心もすっきり過ごしましょう。



チェックしよう! 歯のみがき方



毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしましょう

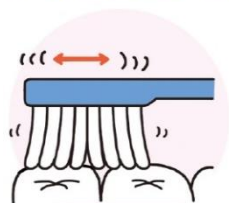


「はかり」で
確かめてみよう



みがく力の目安は
150~200gくらい

歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは...

前歯のうら
などは



奥歯
などは



歯と歯の間
などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で





6月のほけんのめあて

歯をたいせつにしましょう



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ます。しっかり噛んで食べましょう。



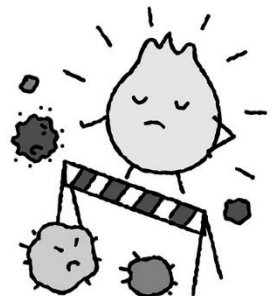
食べたものの消化を助ける



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

健康診断で治療のお知らせをもらった人は

① おうちの人に報告しましょう



② 早めに病院で診てもらいましょう
木曜日に行こうね



眼科・耳鼻科検診で「お知らせ」を配布された方は、プール開き前の6/12(日)までに医療機関を受診するようお願いいたします。受診が済みましたら、お知らせの紙を担任までご提出ください。



梅雨の時期も

熱中症に注意!



運動中は、20分に1回水分をとろう!
外で遊ぶときはぼうしをかぶろう!

6月の保健行事

- 6/1 (水) 内科検診 (1年)
- 6/2 (木) 耳鼻科検診 (2・4・6年)
- 6/7 (火) 魚沼事前検診 (6年)