

すこやか



令和6年6月7日（金）
石垣市立名蔵小中学校
NO.3 保健室
*おうちの人と読みましょう

6月の保健目標「歯を大切にしよう」

先週末に実施された中体連の大会では熱戦が繰り広げられましたね！
暑い体育館の中で中学生のみなさんが本当によくがんばっていました！
お疲れ様でした！

沖縄県内では新型コロナウイルス感染症が流行中です。手洗いや咳エチケットなどを心がけましょう。中学生2・3年生は来週から九州に修学旅行です。みんな揃って元気に出発できるように早寝・早起き・朝ごはんを心がけ体調を整えましょう。



梅雨時も健康ですごくすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。



おうちの方へ

4月から始まった健康診断もほぼ終了しました！健康診断の結果を配布していますので、異常があった場合や精密検査が必要な場合には受診をよろしくお願いいたします（内科検診については精密検査が必要な場合のみ結果を配布しています）。すでに眼科や歯科などの受診を終えて結果報告書を提出してくださっているご家庭もあります。ご協力ありがとうございます！

6月4日～10日は

歯と口の健康週間

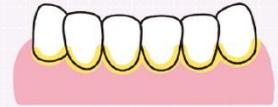


5月9日に行われた歯科検診の結果はどうでしたか？健康な歯と口を保つためには毎日の歯みがきが欠かせません。みがき残しが多いところを特に丁寧にみがいてみてくださいね！おすすめは鏡を見ながらみがくことと、デンタルフロスや歯間ブラシも使うこと。高学年や中学生はむし歯だけでなく歯周病にも注意して、歯肉のチェックをしてくださいね☆

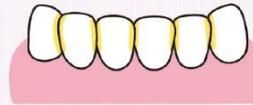
おぼえよう！

歯のみがき残しやすいところ

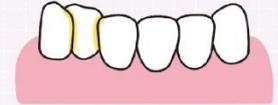
- 奥歯のみぞ(まん中のへこみ)
- 歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



- 歯と歯の間



- 歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののかすや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残しやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていてねいみがくようにしてくださいね。



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原

因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

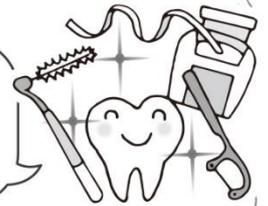
でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の間隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の間隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の間隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



プールの前にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



プールのやくそく：みんなのあんぜんのために

プールサイドを走らない



プールにとびこまない



ふざげない・さあがない



つかれたらむりをしない

