

ほけんだより



＜今月の保健目標：う歯や歯周病の予防と治療に努める＞

平成26年6月 保健室

6月4日～10日

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



今年度の歯科検診の結果、むし歯や歯垢の付着を指摘された生徒が多数いました。本校では、給食後の歯みがきの時間に、保健委員がクラスの歯みがきチェックを行っていますが、まだ歯ブラシを用意していない生徒が多数います。

むし歯や歯周病の予防には、「食べたらずくみがきをする！」という習慣が必要不可欠ですので、ご家庭でも学校でも、ぜひ歯みがきの用意をお願いします。

むし歯予防大作戦！



歯科検診の結果、所見のあった生徒には、通知を配付しますが、最近では、「歯の治療のために歯科医院に行く」というだけではなく、「予防（メンテナンス）のために、定期的に歯科医院に行く」という時代になってきています。歯は一生使うものですから、子どもの頃から予防を意識して、歯を大切にできるとよいですね！

梅雨時も油断大敵

頭痛

めまい

吐き気



こまめに休養と水分補給をしよう。

熱中症に注意！！

6月は、湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことなどから、熱中症が発生する危険があります。

体調を崩しやすい時期でもありますから、体の調子を整えて、元気に梅雨を乗り切りたいものです。