

すこやか通信 6月号

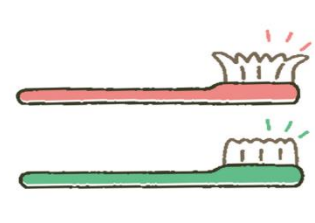
6月4日から10日は歯と口の健康週間です

～水泳学習が始まります～

5・6年生は6月末より、水泳学習が始まります。
 プールは楽しいですが、危険もとなり合わせです。先生の指示をよく聞き、プールでのルールを守って、安全に水泳学習をしましょう。
 また、水泳学習の日は、健康チェックと体温測定をして、水泳学習カードに記入し、お家の人のサインをしてもらいましょう。

みなさん、歯と口の健康のために、気をつけていることはありますか？
 5月には歯科検診がありました。むし歯は放っておいても治りません。青色の紙をもらった人は、早めに歯医者さんでみてもらいましょう。
 ごはんを食べた後には、歯みがきをわすれずにしているでしょうか。正しい歯みがきの方法でしっかりとよごれを落とすことが大切です。自分の歯みがき習慣をふり返ってみましょう。

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング
 食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。

自分に合った歯ブラシ
 清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。

じょうずなみがき方
 1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。



歯と歯の間に効果的！
 ていねいに歯をみがいても、歯と歯の間は毛先が入りにくく、食べかすや歯垢（プラーク）が残りやすい場所です。そのため、歯と歯の間は、デンタルフロスを使ってよごれを落とすことが大切です。また、デンタルフロスには糸まきタイプやホルダータイプなど、さまざまな種類があります。使いやすいものを選ぶといいですね。

プール学習がはじまる前に



プールで人にうつす可能性のある病気や、悪化する可能性のある病気などは、治療して、医師の指示にしたがって水泳学習に参加しましょう。

保護者の皆様へ
 今年度の健康診断が終了しました。学校での健康診断はスクリーニングのため、受診して異常がない場合もありますが、大切なお子様の健康のために、一度受診いただき、受診結果を学校までお知らせいただけますようよろしくお願いいたします。
 今月末より、高学年の水泳学習が始まります。低・中学年は2学期の実施になります。「水泳学習カード」に検温結果と保護者の方のサインがない場合、水泳学習に参加できませんので、ご協力をお願いいたします。