



山崎北小学校
保健室



じめじめとした暑さを感じる日が多くなってきましたね。
 天気の変りやすいこの時期は、夏を感じさせるくらい暑い日
 もあれば、雨がふると急に肌寒くなる日もあります。体調を
 くずさないよう上手に衣服の調節をしてください。

また、気温があがったせいか、鼻血もやすいようです。ハ
 ンカチやタオル、ティッシュは忘れずに持ってきましょう。

こまめに水分や休憩をとって、元気に過ごしましょう。

歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～



歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探索する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

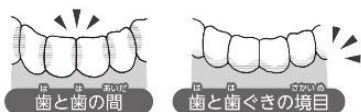
軽症	軽症	軽症	重症
ケース1 歯みがきの後ののに こんなに歯垢が！ 歯ぐきが赤く腫れ始めています	ケース2 1人目より腫れが大きい！ 骨も溶け始めています	ケース3 もっと状態が悪いです 歯が動かし、臭い、 出血もしています...	ケース4 なんて重症！ 歯ぐきが化膿して真っ赤です 歯を支える骨が溶けて 歯が抜けています

歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊 秘伝のコツ

- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行くと汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

6月の予定

ひ 日にち	がくねん 学年	こうもく 項目	おしらせ
6日(木)	6年生	内科検診	5/28のふりかえです
6日(木)	たいしょうしゅ 対象者のみ	にょうけんきにじ 尿検査二次 (7日は予備日)	くわ 詳しいプリントは ごじつくば 後日配ります
7日(金)			
7日(金)	ねんせい 4年生	し かけんしん 歯科検診	けんしんまえ 検診前に ほけんちょうさひょう 保健調査票を くば 配ります
11日(火)	ねんせい 1年生		
	ねんせい 2年生		
14日(金)	ねんせい 5年生		
18日(火)	ねんせい 3年生		
21日(金)	ねんせい 6年生		

きゅうしょく
給食のあとは、ていねいに
は
歯みがきをして歯医者さんに
は
きれいな歯をみてもらいましょう



6月17日からプール水泳がはじまります

保護者の皆様へ

プール学習

元気に楽しむために

- 朝ごはんは食べましたか？
- 睡眠は十分とれましたか？
- 顔色は悪くありませんか？
- ケガをしているところはありますか？



気になることがある人は、先生に相談しましょう

とびひ・水いぼ・アタマジラミ症・疥癬等、
皮膚の感染症にかかっているとき・・・

とびひは、触ると症状が悪化しやすいことや、細菌の感染力が強く、肌がじかに接触するとうつる 可能性があることから、治るまではプール水泳は禁止されています。

水いぼ、アタマジラミ症、疥癬は、医師の診察を受けていることが前提となり、ビート板やタオル、水泳帽など用具類は共用しないこととなっています。

ご協力よろしくお願ひします。