

# ほけんだより 5月

尾道市立西藤小学校  
平成28年  
5月30日  
(NO. 3)

運動会が終わり、子どもたちは少しホッとした日々を送っているように感じます。

まもなく6月になり、梅雨の時期に入ります。ジメジメとするこの時期は、食中毒や熱中症の心配が大きくなってきます。また、6月の後半にはプール指導も始まります。

「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整え、体調を崩さないようご注意ください。

はじめまして。

養護教諭の

上田絵里香です。

よろしくお願いします。



## 6月1日は歯科検診があります！

歯科健診では、むし歯や歯垢（プラークとも呼ばれる細菌のかたまり）の有無、歯ならび・かみ合わせ、歯ぐきの状態など、歯と口の中のいろいろな様子を診てもらいます。9:00から検診が始まるので、朝ていねいに歯みがきをして学校に来るようにしましょう。

また、検診が終わったら治療の有無にかかわらず、全員に「結果のお知らせ（黄色用紙）」を配付します。受診が必要な場合は、おうちのひとと相談して、早めに病院で診てもらってください。病院で診てもらったら、返信票を学校に持って来てください。



## ☆☆歯みがきの基本☆☆

- ①歯ブラシの選び方 自分の口にあった歯ブラシを選ぶ！
- ②持ち方 えんぴつを持つように軽く！
- ③毛先の当て方 歯ブラシの毛先を歯の面にきちんと当てる！
- ④動かし方 たてよこに小刻みに動かす！  
～1カ所を20回以上磨こう！～
- ⑤力の入れ方 歯ブラシが広がらないくらいの軽い力で！

