

ほけんだより

6月

尾道市立西藤小学校
平成28年
6月10日
(NO,4)

先週から梅雨入りしました。梅雨の季節は、天気によって気温が大きく変わります。むしむしするような暑い日もあれば、雨が降って急に冷え込む日もあります。この寒暖差に体がついていかず、体調をくずしてしまう人がいます。気温に合わせて下着や服を調節したり、生活リズムを整えて、梅雨を元気に乗り切りましょう！

梅雨の安全

3×3



<食中毒>

- ① 食事の前は手をしっかりを洗う。
- ② 食べものを室温で放置しない。
- ③ 賞味・消費期限に気をつける。

【汚れが残りやすいところ】

よご のこ
指と指の間
指先(つめの間)
親指のつけ根



<熱中症>

- ① こまめに水分補給をする。
- ② 汗をよく吸い、空気の通りのいい服を選ぶ。
- ③ 体調の悪いときは無理をしない。



<雨の日のけが>

- ① かさをふり回したりしない。
- ② 雨で地面や床がすべりやすくなるので気をつける。
- ③ かさをさしているときは、周りの状況に注意する。



雨の日の楽しみを見つけよう！

しかけんしん けっか 歯科検診の結果について



- ◎ むし歯が見つかった人 **48人**
- ◎ むし歯になり始めた歯が見つかった人 **20人**
- ◎ 歯垢がついていると言われた人 **21人**

むし歯が見つかった人、歯垢がついていると言われた人が多くいました。時間をかけて、丁寧な歯みがきを心がけましょう。

むし歯は一度できてしまうと、自然に治ることはありません。ひどくなる前に、早めに歯医者さんでみてもらいましょう。

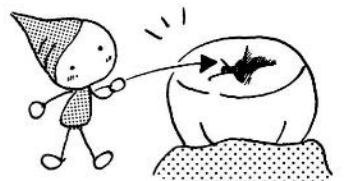
むし歯になりやすいのは こんなところ

これらは全部、食べかすがたまりやすいところで、他のところよりも、よりていねいにみがく必要があります。

みがくときのコツ

- ・ていねいに一本ずつみがく
- ・指でさわって、みがき残しがないか、確かめる
- ・自分にあったハブラシを使う

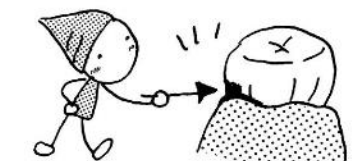
◆ 奥歯のかみ合わせの
みぞ



◆ 歯と歯のあいだ

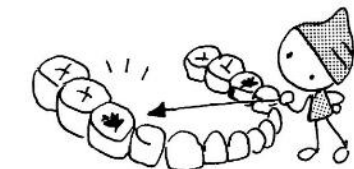


◆ 歯と歯ぐきのさかいめ



◆ むし歯になった歯の
左右反対側の歯

※無意識にむし歯をさけて、反対側の歯を使うようになるため



保護者の方へ

今年度の定期健康診断が全て終了しました。ご協力ありがとうございました。

健康診断の結果、病気や異常の疑いがある場合は、その都度お知らせの用紙をお渡ししました。内容をご確認の上、早めの受診をよろしくお願いいたします。

また、学校での検査は「スクリーニング（ふるい分け）」とあって、病気や異常の疑いがあるかどうかを調べるためのものです。治療を目的とした「診断」とは異なるため、病院での検査結果と差異が生じる場合もあることをお知りおきください。