

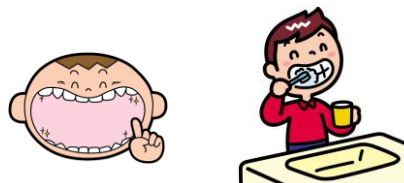
ほけんだより 6月



H29. 5. 30

深谷市立大寄小学校

6月5日～6月9日は、
は 歯っぴいウィーク (は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間)



た 食べたなら、はみがきをする じゅうかん 習慣をつけましょう。とく まえ 特にねる前はみがきは、ていねい
にしましょう。(ねている 間は、口の中のだ液(つば)の 量 が少なくなるため、むし歯に
なりやすくなります。)また、時々、自分の口の中の様子を観察しましょう。いつもきれ
いな歯でいてくださいね。

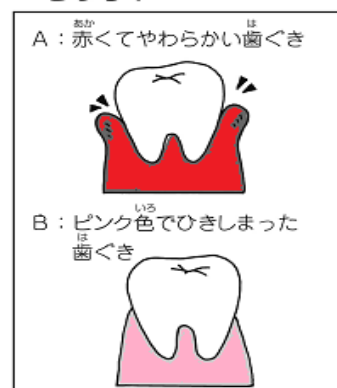
どっちかな?

は くち けんこう 歯と口の健康 + は みがき 歯みがき ミニクイズ

①しっかり歯こうが
おとせるのはどっち?



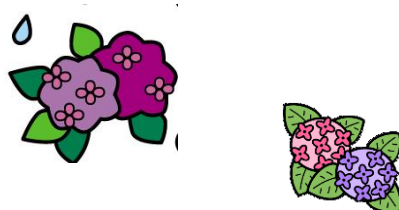
②健康な歯ぐきは
どっち?



③歯と口によい食べ方は
どっち?



④歯ブラシの動かし方、
正しいのはどっち?



6月保健行事予定

6/15 (木)	学校歯科医 さんによる 歯みがき指 導	3年
6/28 (水)	身体測定 体の学習	1・2・3年
6/29 (木)	身体測定 体の学習	けやき 4・5・6年
6/22 (木)	大寄スマイルアップ (学校保健委員会) 13:30～15:00	

お家の方へ

* 熱中症予防に、汗ふきタオルと水筒を持たせてください。

暑い日が続いていますね。また、そろそろ梅雨の季節でもあります。これか
ら、じめじめした日が続きますが、汗ふきタオルや水分補給のための水筒を持
たせてください。

この季節は意外に思われますが、熱中症に要注意の季節です。気温はそれ
ほど高なくても湿度が高い日があったり、また、体が暑さに慣れていないこ
となども熱中症にかかりやすい要因となります。



夏の水分補給：衛生面もチェック!

●水筒●

水筒を選ぶときに見逃してほしくないポイントが
「洗やすさ」です。

夏季はとくに、使い終わったら毎回、なるべく早
めに洗うことが必須です。ひんぱんにお手入れをす
ることになるため、できればパーツが少なくて手間
がかからないもの、そして口が広めで柄の長いブラ
シ等で中までしっかり洗えるものがいいですね。

●ペットボトル●

気をつけたいのは「飲み残し」。いったん開封し
たものは常温ではもちろん、冷蔵庫でもあまり長持
ちはしません。うっかり放置して中身が傷んだこと
に気づかず...ということのないよう十分ご注意ください。



* 歯っぴいウィークについて

全国では、6月4日から歯と口の健康週間となります。この週間をもっと
身近に感じられるように、大寄小では、歯っぴいウィークと名付け、歯を大
切にする気持ちを育てることを目的として、歯についての様々な活動を行
います。この期間は、保護者の方にご協力いただくこともありますが、
よろしくお願いします。

また、よく咬んでたべることや食べたらはみがきをする習慣をつけたり、歯
の治療や歯科相談もなるべく早く済ませられるようにお願いします。



歯科健診の結果・きれいな歯・むし歯
のないお子がたくさんいました。カリエ
スフリー(う歯0)の子は、73人いま
した。この状態を保てるように、ご家庭
の協力を引き続きお願いします。