

ほけんだより6月

NO.3
R5.6.14
東陽小

6月のほけんもくひょう『歯を大切にしよう』

東陽っ子の口の中！

先月の歯科検診の結果です。むし歯のない人とむし歯のあった人は同じ人数でしたが、熊本県や全国の平均とくらべると、「むし歯のあった人」の割合はとても多いです。まず、鏡で自分の歯をチェックしてみてください。

いい歯でいい笑顔



むし歯のない人
21人

ちりょうが
すんだ人
13人

むし歯の
あった人
22人

早めにちりょう
にいきましょう。
「早め」が時間も
痛みも費用も少
なくてす



私たちは、歯で食べものをかみ、それを飲みこんで栄養をとります。健康であるためにはかかせない、食事という行為を支えているのが歯です。その他にも「言葉を話す」「顔の形をつくる」など、歯にはとても大切な役割があります。

その大切な歯を守っていくために、「毎日3回の歯みがき」「むし歯になったら、歯医者さんに行くこと」をしっかりと心がけましょう。

はみがき名人になろう



各クラスで歯みがき指導をしています。むし歯の原因、みがき方のポイントをみんなで考えました。どんなふうにもがいたら、よごれがとれるのか、鏡を見ながら、一生懸命みがいていました。歯をきれいにみがく気持ちよさを実感してほしいと思います。これからも続けてくださいね。



やまびこの集いで、すこやか委員さんが発表しました！

6月は「食育月間」と「歯を大切にしよう月間」です。そこで、両方に関係する「かむこと」についてのクイズを発表しました。よくかむことが体や脳にとってもいいこと、毎日の元気のためにとってもたいせつなことがわかりましたか？

もうひとくち

「ひとくち30回！」

よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

おうちの方へ



・検診結果のお知らせ(受診が必要な人のみ)を配付しました。

早めの受診をお願いします。

・尿検査(一次検査と二次検査)と心電図検査(1年生と4年生)は全員「異常なし」でした。

・新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行しました。

出席停止基準は、「発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するで」となっています。家族がかかっても「濃厚接触者」として特定されることはありません。ご不安なことなどありましたら、学校までご連絡ください。また、児童の健康観察や換気の確保、手洗い等は引き続き、対策を続けていきます。