

きらきらスマイル



児童数配付

令和3年6月1日

万代長嶺小学校 保健室

~心とからだの健康サポートをめざして~

No.5

6月のほけん目標

は たいせつ 歯を大切にしよう!

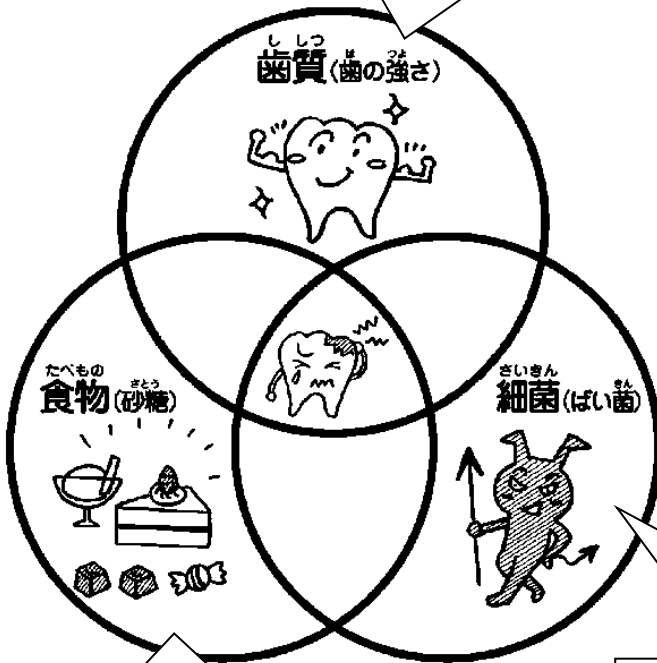
■むし歯予防の3要素

じょうぶな歯をつくるためには、次のことが関係します。

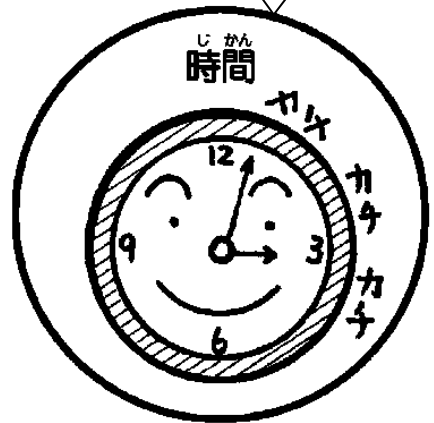
◇フッ素は歯を強くします。歯みがき粉などに入っています。

◇小魚や牛乳などのカルシウムをとるとよいです。

◇食事をしてから歯みがきをするまでの時間が短いほど、むし歯になりにくくなります。食べた後時間を問わず、すぐ歯ブラシをもちましょう。



くわえて
+

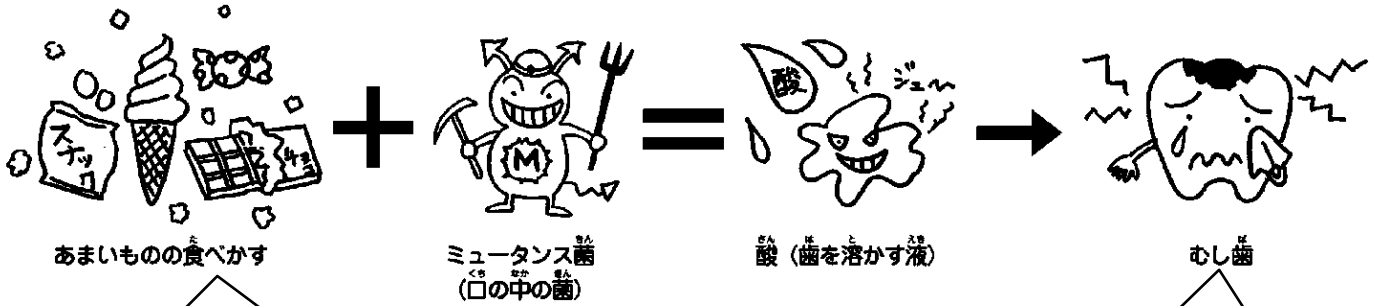


◇あまいものは食べすぎないこと!

◇かたいものやかみごたえのあるものを食べると、口の中をそうじしてくれます。

◇口の中のむし歯菌をへらすためには、歯みがきやうがいが重要です。口の中をせいけつにしておくことが大切なので、わすれずに歯みがきしましょう。

■どうしてむし歯になるの？



食べかすが口の中に残っていると、むし歯菌がふえていきます。特にさとうなどのあまいものがきけんです。

歯がぼろぼろ、歯ぐきがぶよぶよ、そんな口の中にしないでください！

※歯科健診が終わりました。むし歯のある人、歯肉炎のある人には、治りようのお知らせをくばりますので、早めに歯医者さんへ行ってしっかり治りようしてください。



☆これから受ける健康診断・・・どんなことをするのか知って、検査を受けましょう。

<p>■耳鼻科検診</p>	<p>6/2(水)</p>	<p>全校児童</p>		
<p>耳と鼻とのどの状態を調べます。耳のおくの様子や耳あかがたまっていないか、鼻のおくやのどのおくに異常がないかを調べます。聞こえ方が悪かったり、かゆみや痛みがあるときは教えてください。</p>				
<p>■色覚検査</p>	<p>6/1(火)</p>	<p>4年1組希望者、</p>	<p>6/3(木)</p>	<p>4年2組希望者</p>
<p>色の見え方を調べます。</p>				
<p>■心ぞう検診</p>	<p>6/14(月)</p>	<p>1年生</p>		
<p>心電図検査で、心ぞうがからだ全体に血液を送っているか、しっかり働いているかを検査します。</p>				

