

ほけんだより 6月

玉島小学校
保健室
2021.6.1



むし歯を予防しよう！

6月4日は虫歯予防デーです。6月に、玉島小学校でも歯科検診が行われています。むし歯が見つかった人には「勧告書」といって歯医者さんへ行くようお知らせを渡します。むし歯は放っておいても治らない病気。それどころか、放っておくとどんどんひどくなります。必ず歯医者さんに行っておきたいと思えます。また、むし歯のあった人もなかった人も、むし歯を予防するために、毎日歯みがきをしっかり行ってください☆

口の中の細菌がたまったものが『歯垢』です。その中には、歯の病気であるむし歯菌や、歯周病（歯ぐきから血が出たり、歯が抜けてしまう病気）菌がいます。つまり、歯垢をのこしておくと、歯のトラブルのもとになります！！そこで、大切なのはやはり・・・**歯みがき**！



歯垢がのこっちゃうのはどこかな？

それは…



歯と歯のあいだ 歯と歯ぐきのあいだ 奥歯のかみあわせ でこぼこしたところ せの低い歯



- 1～2本ずつみがこう
- 毛先をきちんとあてて、小さくチョコチョコ動かそう
- 毛先が広がらないくらいの力で動かそう
- 届きにくいところは、歯ブラシをたてにしてみよう
- 歯ブラシの先やかかとも使おう

20回以上動かそう

感染性胃腸炎にご注意ください。

感染性胃腸炎とは、主に細菌やウイルスによっておこる胃腸炎のことをいいます。（ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど）

どんな症状？

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛

37～38度の熱がでることもあります。

気をつけること（予防方法）



てあら 手洗い・うがい ＊トイレのあと ＊外から帰ったとき ＊食事の前 ＊調理の前など	おうと 嘔吐したときは… ＊嘔吐したら先生に知らせる（消毒が必要です。）	きょうよう タオルの共用はしない ＊友だちとハンカチの貸し借りをしない
---	--	---

6月の保健行事

歯科検診

9日(水) 2年・6-1・6-2 (9:00～)
10日(木) 1・4・5年 (10:00～)
23日(水) 3年・6-3 (9:00～)

※朝は、しっかりと歯みがきしてきてくださいね。