



令和5年6月5日
三好特別支援学校
保健室

がっ ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

がっ よっか
6月4日~10日
どおか

歯と口の健康週間

は えき
歯みがきとだ液で
は まも
歯を守ろう!!

みがかき残しやすい場所とみがかき方

おく=ば 奥歯のみぞ
毛先を水平にあてる

は ーは さいかいめ 歯と歯ぐきの境目
毛先を斜めにあてる

は ーは ーあいに 歯と歯の間
すき間に毛先が届くように。
デンタルフロスも使おう

は なら 歯並びがデコボコしているところ
縦にして、
1本1本みがく

えき ちから
だ液の力

よくかんで食べると
だ液がたくさん
出るよ!

だ液は、食べ物の
消化を良くして、
食べかすを洗い流し
てくれるよ!

がっ にちから
6月12日~

プール学習が
始まります!

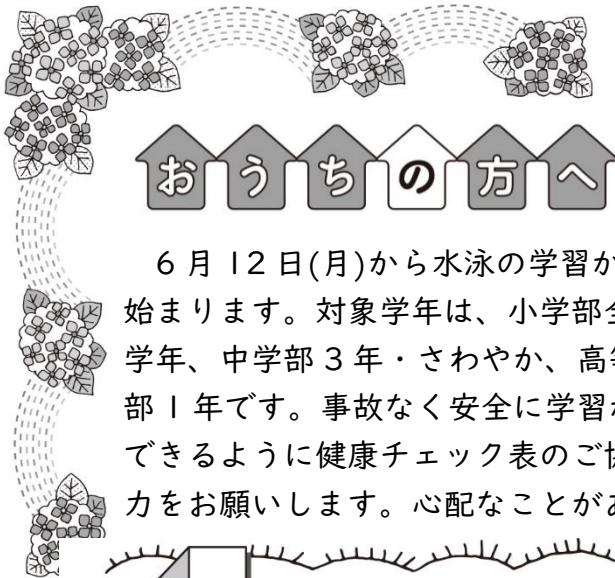


◆つめを切っておきましょう。

◆早く寝ましょう。



◆目や耳、皮膚などに気になる
ところがある人は、病院で診て
もらいましょう。



おうちの方へ

6月12日(月)から水泳の学習が始まります。対象学年は、小学部全学年、中学部3年・さわやか、高等部1年です。事故なく安全に学習ができるように健康チェック表のご協力をお願いします。心配なことがありましたら、担任にお伝えください。

水泳の学習が始まります

登校前の健康チェック、お願いします！



元気に楽しむために

- 朝ごはんは食べましたか？
- 睡眠は十分とれましたか？
- 顔色は悪くありませんか？
- ケガをしているところはありますか？



寝る前の歯みがき

が

大切

先回、学校の歯科検診では、歯や歯ぐきの汚れが気になる人が何人かいました。

だ液の分泌が減る睡眠中は、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動が活発になります。

ぜひ、寝る前の歯みがきを習慣にして、しっかり食べかすを取り除きましょう。

一人で上手に歯みがきができないお子さんには、お家の方で仕上げみがきをお願いします。



仕上げでみがいてほしいところ

★奥歯の外側・内側

毛先をきちんと奥歯に当てて軽い力で小刻みにみがきます。



★前歯の表面と裏側

表側の歯の裏側の「ひだ」に当たらないように指でガードしてみがきます。裏側は、歯ブラシを縦にしてみがきます。



仕上げみがきをお願いします

◆定期健康診断の結果のお知らせ◆

健康診断の結果をお知らせしています。すでに受診、治療中の方は、その旨を報告書に記入し、担任に提出してください。記入は医師でなく、保護者の方で記入してください。

まだ受診されていない方は、隠れた病気を見つけられることがあるので、早めの受診をお勧めします。ご不明な点は、養護教諭までお問い合わせください。

(電話 0561-34-4832 養護教諭：小栗、成田)