



夏を思わせる陽気が続いています。今の時期は、体が暑さに慣れていないため、体調不良や熱中症になりやすくなります。朝食をしっかり摂る、水分補給、十分な睡眠、バランスのよい食事、風通しのよい服装など、自分でできる健康生活や予防法を心がけて過ごしましょう。

【6月の保健目標】

歯の健康を考えよう



6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」です

6月の保健行事

☆事前の準備を整えておきましょう。□

月日(曜日)	健診項目	対象	準備物・連絡等
6月 5日(水)	尿検査(二次)	一次要精検者	尿一次検査未提出者も回収します。忘れずに!
6月 6日(木)	心電図検査	1学年及び希望者	検査前の激しい運動は控えましょう。
6月20日(木)	眼科検診	全校生	コンタクトレンズは外さなくてもよいです。



歯と歯肉の健康を守ろう

鏡を見て、自分の歯や
歯肉を見てみよう!

チェック①

むし歯や歯肉炎はありませんか? 下の表を参考にしながら、歯や歯肉を自己チェックしてみましょう。もし、むし歯や歯肉炎症状がある人は、歯みがきの仕方を見直したり、歯科医を受診したりしましょう。



	健康な歯肉	歯肉炎
歯肉の色	ピンク色	赤い色
歯ぐきの形	三角形	はれて丸みがある
歯みがきすると?	特に何もない	血が出る
歯ぐきを触ると?	引きしまっている	ぶよぶよしている

歯みがき

チェック②

ていねいにしている?

歯こう(プラーク)は、歯の表面につく汚れで、食べかすではなく細菌のかたまりです。この中の細菌が、むし歯や歯周病の原因になります。歯こうを落とすように、歯みがきをていねいにしましょう!

チェック③

よくかんで食べてる?

よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には、食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、むし歯や歯肉炎予防につながります。



《 6月 スクールカウンセラー龍田先生来校日 》

4日(火)・6日(木)・11日(火)・
18日(火)・20日(木)・27日(木)

受診・治療をすすめられたら、



早めに病院へ行ってみましょう。

治療や検査の
必要な人へ、検査結果を配付して
いく予定です。