



令和6年6月3日
美浦特別支援学校
保健室

雨模様が続いてジメジメする季節がやってきます。湿度が高いと、気温がそれほど高くなくても熱がこもりやすく、熱中症のリスクが高まります。また、朝晩は寒いのに日中は暑いなど、急な気温の変化で体調を崩してしまいがちです。
衣服の脱ぎ着で体温を調節しながら生活できるとよいですね。



6月の健康目標「口の健康を守ろう」

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。

5月に実施した歯科検診の結果はいかがだったでしょうか。「むし歯や要観察歯（むし歯になりそうな歯）があった」など所見がありましたら専門医への受診をおすすめします。また、所見がなくても定期的に受診し、口の中の様子をみてもらうことで、むし歯などの予防や早期発見につながります。ぜひご検討ください。

永久歯（大人の歯）が抜けてしまうと、また同じ場所に生えてくることはありません！毎日の歯みがきが重要です。食後は忘れず歯をみがく習慣をつけましょう。みがき残しやすい場所や歯ブラシの使い方をお子さんと一緒にチェックしてみてください。

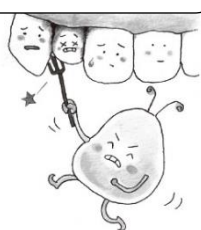
歯科検診の際に、学校歯科医の清原先生より歯ブラシをいただきました。1本ずつお配りしますので、ぜひご活用ください。

6月の予定

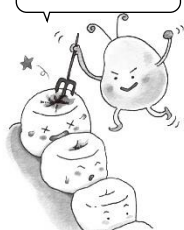
- 4日(火)：心臓・X線検査(小1・小4・中1・高1)
- 6日(水)：体重測定(中)
- 10日(月)：体重測定(小)
- 11日(火)：体重測定(高)
- 14日(金)：尿検査③
- 18日(火)：内科検診(小4・中2)
- 27日(月)：内科検診(小1・小3・中1)

みがき残しやすい場所

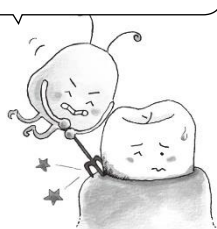
引っ込んでいる歯



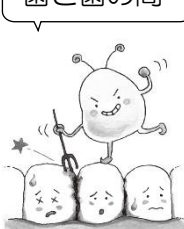
奥歯の溝



歯と歯ぐきの間



歯と歯の間



歯ブラシの使い方

- ☐ 歯ブラシは小さざみに動かします
- ☐ えんぴつ持ちで優しくみがきます
- ☐ 歯1本1本をていねいにみがきます
- ☐ 歯ブラシの背中側から見て毛先がはみ出している、1か月以上同じものを使っているときは、新しいものに交換します

