



令和7年6月2日 風早小学校 保健室

気温が上がり、雨が続く梅雨の季節となりました。気温や天気の急な変化に体が追いつかず、体調をくずしてしまうことがあります。ムシムシとした暑さにも負けないように、しっかり寝てしっかり朝ごはんを食べて1日を元気にスタートしましょう。

6月4日～10日は



風早小学校の歯科検診の結果

むしばのある人	29人
むしばの数	64本
歯垢（歯のよごれが気になる）	5人
歯肉（歯ぐきがはれている）	4人

学校歯科医の土田先生からのアドバイス

食べた後は歯をみがきましょう！特に寝る前は必ず！

食べた後、歯によごれが残っていると、むし歯を作るミュータンス菌が増えます。口の中はむし歯ができてしまう環境になってしまうので気をつけましょう。

食生活に気をつけよう！

あまい食べ物やジュースが口の中に残っていると、むし歯が出来やすくなります。食べた後はみがきをするなど、だらだらとおかしを食べたりジュースを飲んだりしていないか気をつけてみましょう。



治療が必要な人は一度病院でみてもらいましょう。またはみがきをしてもし落ちないよごれもあります。定期的に病院に行ってよごれを落としてもらいましょう。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

熱中症を予防しよう！



予防に必要なもの 「ぼうし すいとう あせふきタオル」
毎日の「は・て・な・ほー・い・ず」もわすれずに！

命を守る 水泳の学習が始まります！

覚えておこう！
プールの約束

楽しいプールの時間でも、
約束を守れないと
ケガや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

準備運動を
する

プールサイドを
走らない

タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

