

ほげんだより



銚子市立双葉小学校
保健室 No.3
令和6年6月13日

6月といえば梅雨・・・雨が多く、気温の変化が激しい時期です。発熱や腹痛、のどの痛みがある人が増えています。熱中症や食中毒も心配な季節なので、規則正しい生活と手洗い、うがい
で気持ちは晴れやかに過ごしたいですね！

6月のけんこうもくひょう
6月
～歯を大切にしよう～

水泳学習がはじまります！

◎体調管理に気をつける

水の中での活動は思っている以上に疲れます。

無理をせず、早めに寝るようにしましょう。

◎冷たいものを食べすぎない

おなか冷えて、体調をくずす

原因になります。

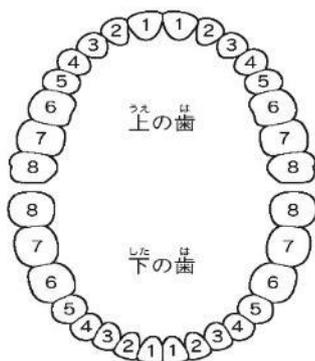
◎つめは短く切っておく（足のつめも）

けがをしたり、させたりする危険があります。

毎日使う歯を大切に

体が成長するにつれて、子どもの歯は大人の歯に生えかわります。歯は一生の間、毎日使っているので、ていねいにみがいて、大切にしましょう。

大人の歯
(28～32本)



前歯(1・2) 食べ物をかじり取ります。

犬歯(3) 食べ物を引きちぎったり、かみ切ったりします。

おく歯(4・5・6・7・8) 食べ物を細かくすりつぶします。

歯みがきの3つのキホン

①歯ブラシの毛先を歯にまっすぐあてる

歯と歯ぐきの境目をみがくように
しましょう。

②小さくうごかす

1本20回ずつを目標に！

③軽い力でみがく

シャカシャカと音が出ない方が◎

おうちのかたへ

過日、「治療のおすすめ」を配付しましたが、集団検診では疑わしい場合にチェックされますので、病院を受診した際、「異常なし」と言われる場合もあります。逆に、隠れた病気が見つかることもあります。「治療のおすすめ」をもらった人は、早めに専門医の受診をお願いします。

なお、すでに受診されている場合は結果を今回配付した用紙に保護者の方が記入し、提出していただきますよう、お願いいたします