



銚子市立飯沼小学校保健室

6月25日

No.4



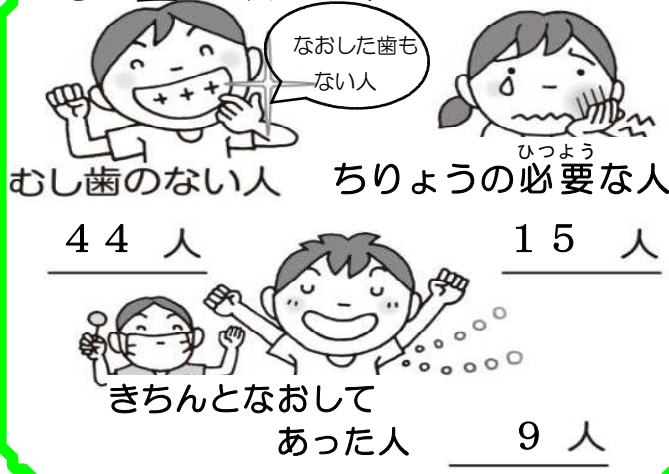
ようやく今年も梅雨に入りました。梅雨時は、寒かったり蒸し暑かったりと気温がわりやすい時期です。天気や気温の変化に身体が対応しきれずに、体調をくずしてしまうことがあります。

ムシムシした暑さに負けないように睡眠や食事の生活リズムを整えて元気に梅雨を乗り切りましょう。

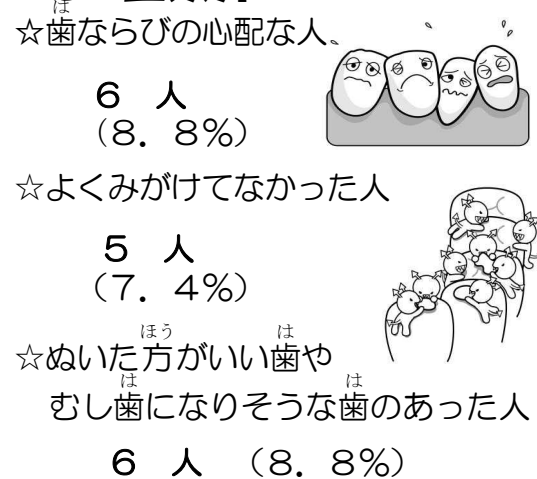
むし歯の予防・治療をしよう！

令和6年度の歯科検診結果

★むし歯 (全校68人)



★むし歯以外



○歯医者さんに行く必要のある人は、全校で26人(38.2%)でした。

○どの学年も、約半分の人がむし歯のないよい歯でした。素晴らしいですね。

○むし歯のほとんどは、乳歯(子どもの歯)のむし歯でした。乳歯のむし歯は、後から生える永久歯(大人の歯)に影響します。どうせ生え替わるからと放っておかず、きちんと歯科医に相談しましょう!!

にゆうし ば
乳歯のむし歯も
ほうっておいたら
ダメだよ。



しか けんしん ば
歯科検診でむし歯などが
あった人は、
はや しか じゆしん
早めに歯科を受診しよう。
はや ちりようきかん
早いうちになら、治療期間も
みじか 短くすみます。

はなら げんいん
歯並びが原因で
からだの不調が
おきることも
あります



かた
ていどい肩こり

しよっちゅうおこる
ずつう
頭痛

さゆう
左右でちがう
かお
顔のバランス

は 歯 ぎ し り



歯並びの治療には、長い時間がかかることや、保険のきかない場合があるので、歯科医とよく相談してください。

まえ ひ
前の日は、ねむ
しっかり眠る

およ まえ
泳ぐ前に...

て あし
手、足のつめ
を切る

あさ けんこう
朝、健康
かんさつ
観察をする

準備体操はしっかりと

せんせい はなし
先生の話を
よく聞く

プールサイドは
はし
走らない

ぐあい  わめ
具合が悪く 
なったら先生 
に言う 

いたずら
きんし
禁止

※水泳学習への参加について、ご心配なことがありましたら、遠慮なくご連絡ください。