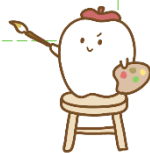




令和8年 6月
おおさかしりつふくしょうがっこう
大阪市立福小学校
ほけんしつ
保健室



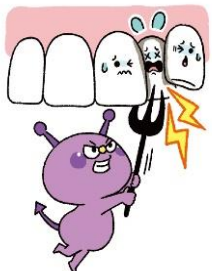
6月の保健目標：歯を大切にしよう。

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。歯の大切さについて、考えてみましょう🦷
先日歯科検診がありました。結果を全員に返却しています。



『C(シー)』・・・むし歯があります。
『CO(シーオー)』・・・むし歯になりかけの歯があります。

「歯科検診で、シーって言われたような・・・」と思った人もいるかもしれませんね。福小学校では、CかCOが見つかった人は、18人でした。当てはまる人は、痛みを感じる前に、早めに歯医者を受診しましょう。



☆「歯列・咬合」ってなに？

今年は「歯列・咬合」の検査項目にチェックがついた人がとても多く見られました。「歯列」は歯ならび、「咬合」はかみ合わせという意味があります。歯ならびやかみ合わせが気になると、歯みがきがしにくく、むし歯や歯周炎になりやすくなります。また、顎の発達や発音に影響が出ることもあります。

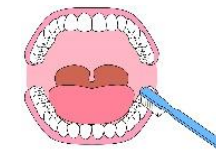
指しゃぶりや、片側だけでもものを噛む、口呼吸、頬杖を突く、爪を噛む、といったくせは、不正咬合の原因となるので注意しましょう。気になる場合は、歯医者さんに相談にいきましょう。

みなさんの年齢は、乳歯(子どもの歯)から、永久歯(おとなの歯)に入れかわり、顎も発達するため、口の中にたくさん変化が起こる、とっても大切な時期です。そして、歯は一生必要です。ていねいに正しい歯みがきをして、大切な歯を守りましょうね。🦷



☆正しく歯をみがこう

- コツ① 歯ブラシはかたくないものを使って、えんぴつと同じ持ち方で持とう。
- コツ② 歯ブラシの毛先は、歯に対して直角に当てよう。
- コツ③ 1本の歯で20回くらい手を左右にふるわせよう。
- コツ④ 歯と歯ぐきのあいだは、歯ブラシをななめに当てよう。
- コツ⑤ おく歯は、虫歯になりやすい!口を少しだけ開けて、横から歯ブラシを入れよう。
- コツ⑥ 歯ブラシは1か月に1回交かんしよう。
- コツ⑦ 歯と歯の間はフロスを使おう。



☆プールがはじまります!

☆6月15日(月) プール集会 ☆6月22日(月) プール開き (予備日: 23日)

プールは楽しいですが、少しの気のゆるみや体調不良が、思わぬけがや事故につながることもあります。楽しく安全に行えるように準備をしましょう。



・目、耳、鼻の状態を良くしておきましょう

・爪は短く切りましょう。

・しっかり睡眠をとって、朝ごはんを必ず食べて、体調を整えてプールに入りましょう。

☆6月の検診予定

- 3日(水) 14:00～ 眼科検診(全学年)
- 5日(金) 13:30～ 耳鼻科検診(全学年) 耳掃除をしてきましょう。
- 9日(火) 午前中 心臓2次検診(対象者) 対象者は午前中に出来島小学校へ行きます。
- 12日(金) 10:30～ 耳鼻科検診(欠席者)
- 19日(金) 14:30～ 内科検診(1・3・5年生、前回欠席者)



☆検診ごとに治療や経過観察が必要な人には、受診のお知らせを返却しています。できるだけ、早めに受診をしましょう。すでにご提出いただいたご家庭もありますが、お知らせの下に記載されている「受診結果報告書」を学校に提出をお願いします。

