令和７年6月2日

伊豆の国特別支援学校

保健室

今年の東海地方の梅雨入りは6月上旬と予想されています。雨でも気温は下がらず、蒸し暑い日が続きそうです。こまめな水分補給をこころがけ、熱中症にならないようにしましょう。

6がつのほけんもくひょう

歯を大切にしよう

6月4日から10日は、「歯と口の衛生週間」です。

みんなの健康に「食べる」ことは、とても大切です。

食べるために必要な「歯」を大切にしていきましょうという週間です。

この機会に歯について考えてみましょう。

むしばにならないためには・・・

よくかんで食べる

はみがきのあと、かがみでチェック

はぶらしは立ててかわかす

食べたらはみがき

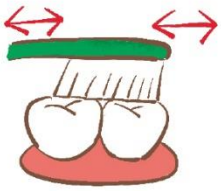
ねる前にはかならずはみがき

定期的に歯医者さんでチェック

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歯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

＊おうちの方へ＊

健康診断への御協力ありがとうございます。検診の結果、受診が必要な場合には、検診終了後随時、「結果のお知らせ」を配付しています。できるだけ早めの受診を御検討ください。