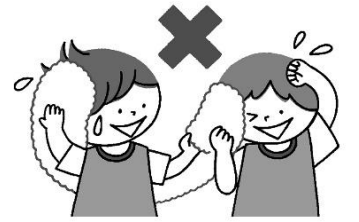


ほけんだより 6月

No. 9 / 4年6月14日 / 府中市立栗生小学校 保健室

3年ぶりとなる水泳の授業が始まりました。水に入ると体力をいつも以上に使います。朝ごはんをしっかりと食べて、夜は早めに寝るようにしましょう。

また、プールの時にタオルで体をふきますが、貸し借りはせず、自分のものを使うようにしましょう。



健康週間 歯と口の

歯と口の様子はどうか？

歯科検診が終わりましたが、自分の歯の状況はどうだったでしょうか？おし歯や歯茎の病気が見つかった人は早めに歯医者さんに行くようにしましょうね。

歯肉炎をチェック！

歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる？

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。



自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



続けよう！おし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

肌着ってすごい！！

肌着が大切な理由

《肌をせいけつに保つ》

体からは、汗だけでなく、汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので、肌をせいけつに保つことができます。



《体温を一定に保つ》

汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するときに体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。



保護者の皆様へ 歯科検診、尿検査の結果について

本日配布しています。

歯科検診の結果は、受診をお勧めする場合は紫色の紙を、病院の受診の必要ないが、伝達事項がある場合は白い紙を1枚配布しています。

尿検査については、2次検査を受けた児童に結果配布しております。

病院を受診された場合は、結果を学校へお知らせください。

すでに定期的に病院で診てもらっている疾病等については、再度の受診は必要ありません。結果用紙にその旨を記入して、学校へお返しください。

