

# ほけんだより



令和4年 6月

愛知県立小牧特別支援学校

保健室



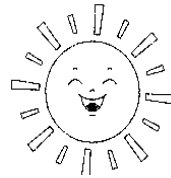
季節の変わり目です。天候も不安定になると思いますので日々の体調管理をしっかりと、学校でたくさん活動できるとよいですね。

雨上がりに、水面がきらきらしたり、光の屈折で朝や夕方に虹が見えたりする季節です。雨の日は気分がどんよりしがちですが、小さな良いことを見つけて季節を楽しみましょう。

じめじめするこの季節でも…

ねっちゅうしょう き

熱中症に気をつけよう!



こまめに水分をとろう

タオルで汗をふこう

日差しの強い日は  
帽子をかぶろう

体調がよくないときは、  
すぐに先生に言おう

おうちの方へ



の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。

6月

保健目標

は は けんこう ところ  
歯と歯ぐきの健康に心がけよう

こんげつ ほけんぎょうじ し かけんしん  
今月の保健行事に 歯科検診 があります。

がつ か もく しょうがくぶ  
6月2日(木) 9:30~ 小学部

がつ か もく ちゅうがくぶ こうとうぶ  
6月9日(木) 9:30~ 中学部・高等部

まいにち はみが がんば ころくう き くば ほごしゃ かた ねん いち  
毎日、歯磨きを頑張っているみなさんも、口腔ケアに気を配っている保護者の方も、年に一  
どこのこの機会に、学校歯科医の先生にしっかりと口の中をチェックしてもらいましょう。

は いち どうしな もと もと いっしょうつ あ たいせつ  
歯は一度失うと元には戻りません。そして、一生付き合っていく、大切なものです。  
ふだん あまり き かけていない人も、年に一度のこの機会に、しっかりと検診を受けましょう。

むし歯になりやすいのは  
こんなところ

これらは全部、食べカスがたまりやすいところで、ほかのところよりも、よりていねいに磨く必要があります。

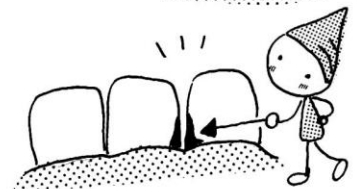
磨くときのコツ

- ていねいに一本ずつ磨く
- 指でさわって、磨き残しがないか、確かめる
- 自分にあった歯ブラシを使う

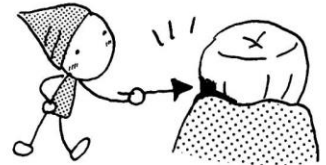
・ おく歯のかみあわせのみぞ



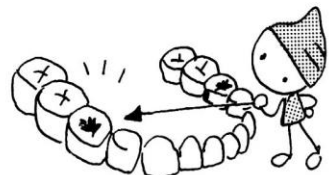
・ 歯と歯のあいだ



・ 歯と歯ぐきのさかいめ



・ むし歯になった歯の左右反対側の歯



(無意識にむし歯をさけて、反対側の歯を使うようになるため)

歯医者さんに行くときは



歯をみがいておきましょう。

食べカスや汚れがついていると、歯のようすが見えにくいからです。



歯ブラシを持って行きましょう。

歯ブラシの選び方や正しいブラッシングの方法を教えてください。