

※おうちの人と一緒に読みましょう

# ほけんだより



令和6年6月7日  
県立村上特別支援学校  
第3号

## 6月は『歯と口の健康週間』です！

6月4日～10日は健康な歯と口を守るために、「歯と口の健康週間」になっています。歯と口の健康のためには、むし歯と歯周病の原因となる歯垢を毎日の歯みがきできちんと落とすことが大切です。みがき残しがないように1本ずついねいに歯みがきをしましょう。

しかし、どんなにがんばって歯みがきしても、とれない汚れ（歯石）もあるので、1年に1～2回は、歯科医院でチェックしてもらい、きれいにクリーニングしてもらいましょう。定期的に受診し、早期発見・早期治療ができれば、健康な口と歯をいつまでも保つことができます。

### 正しい歯みがきで、健康な歯に！

<p>✕ ゴシゴシと強くみがく。</p> <p>軽い力で、こざざみに歯ブラシを動かすことが基本です。</p>	<p>✕ 毛先の開いた歯ブラシを使う。</p> <p>うしろから見て、毛先がはみ出ししている</p> <p>歯に毛先がきちんと当たらず汚れが落とせません。開いてきたら交換を。</p>	<p>✕ 歯ブラシだけでみがく。</p> <p>歯ブラシが届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うとよいです。</p>
--	---	--

### 【はみがき】

おうちのひとと、かがみをみながらやってみよう！

- おくばをみがくとき 「あー」
- まえばをみがくとき 「いー」

／そろそろ／

### 熱中症に気をつけよう！



### ちょっとずつ +こまめに 夏の水分ほきゅう

この時季に気をつけたいのは、やはり熱中症。その予防では、水分を『ちょっとずつ』『こまめに』とることがポイントです。どうしてだと思いますか？

あつ あせ からみ なか すいぶん で 暑いと汗をたくさんかき、体の中の水分がどんどん出ていきます。「のどがかわいた」と感じたときには、じつ 実はまだ足りなくなっているのです。また、いっぺんにたくさん飲むと、おなか痛になってしまうことも。そのようなことから『ちょっとずつ』『こまめに』なのです。



4月から行っていた健康診断がすべて終了しました。受診が必要なお子さんには「検査結果のお知らせ」を配付しました。夏休み等を利用して病院の受診をお願いします。また、各種検診や検査の結果については「健康の記録」に記入して、7月にお配りしますので、ご確認のうえ返却をお願いします。

なお、保健室連絡袋は繰り返し使いますので、お手数でもお返しください。

受診のおすすめ、



届いたら…？