

ほけんだより 6月

令和6年6月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校
保健室

○保健目標: 病気を早く治そう ○重点目標: 食後に歯をみがこう

保護者の方へ ~歯の定期検診について~

歯科検診が終わりました。学校歯科医の先生からは、むし歯の減少が評価された一方、「歯肉炎の増加」「歯垢・歯石が目立った」などのコメントをいただきました。

6月 は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とは言え、続けているとどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、プロによるケアも活用して手入れを怠らないことが肝心です。



梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

