

すこやか

平成25年6月5日
高岡市立牧野小学校

6月の保健行事



6月 4日 (火) 耳鼻科検診 (1, 2年)

6月 6日 (木) 高岡市よい歯の児童生徒コンテスト

(6年松本光生さん、野村優菜さんが学校代表として出席します。)

6月10日 (月) 心臓検診 (1年と4年の一部)

◆歯を大切にしよう



6月4日から6月10日は「歯の衛生週間」です。一生自分の歯で食べることができるように、この機会に歯みがき習慣や食生活を見直してみましよう。

◆家族と一緒に歯みがきを！

アメリカの家庭は予防意識が高く、家族と一緒に歯みがきをすることが当たり前になっています。子どもにだけ歯みがきをさせるのではなく、家族で歯みがきをする習慣をもつことで、家族のみんなで歯の健康を保とうという意識が芽生えます。みなさんの家庭でもぜひ、家族と一緒に歯みがきをする機会をもたれてはいかがでしょうか。

「家族一緒に歯みがきカレンダー」の実施

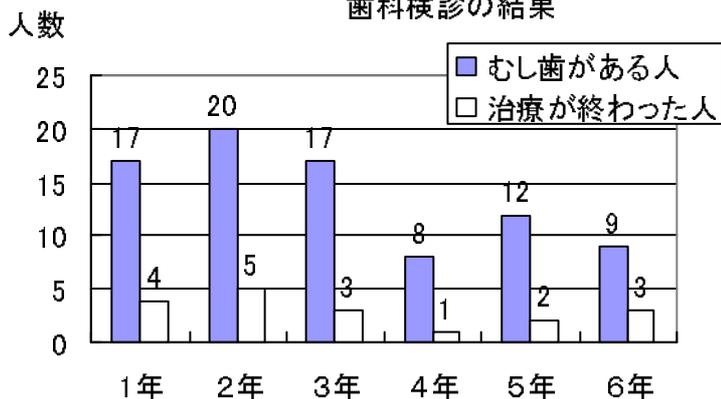
- 実施期間 6月28日(金)～6月30日(日)の3日間
- 歯みがきカレンダーは、7月1日(月)に学校に出してください。



◆むし歯は早く治しましょう！

むし歯を放っておくと、むし歯が進行し、治療を終えるのに時間がかかります。治療カードをもらった人は早く歯科医院で治療を始めてください。

歯科検診の結果



お知らせをもらったら早め



6月5日

じょうずに歯みがき 元気な歯!

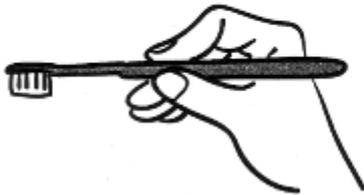
歯ブラシチェック

けさき
毛先がひろがっていたら
か
変えましょう



歯ブラシの持ち方

えんぴつ も かる
鉛筆を持つように軽く



みがき粉のつけ方

は
歯ブラシの1/3くらい
つけすぎないように



みがくときは

かがみ み
鏡を見て、
ほん ほん
1本1本
ていねいに



歯ブラシの使い方

は
歯にまっすぐ
あてます



しにく
歯肉とのさかいめは
すこ
少しかたむけて



みがきにくいところは、
つま先やかかとを
つか
使って



ちから
力を入れず、
こきざみに



つか お
★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

食中毒を予防しよう! 6月~9月は食中毒が増える時期です

菌をつけない!



てや洗える食べもの
は、しっかり洗おう。

菌を増やさない!



料理はすぐに食べて、
残った分は冷蔵庫や冷
凍庫に入れて保存。

加熱して菌をやっつける!



しっかり加熱しよう。電子レンジを使うときは
中まで火が通っているか確認を。調理器具も熱
湯などで消毒しよう。

手洗いで感染症や
食中毒をしっかりガード!

つめは短く切っていますか?

つめが長いと、つめが割れる、つめでひっかくなどのけが
をするばかりでなく、汚れがたまり、不衛生です。つめが長
い人は短く切っておきましょう。

ハンカチを持ってますか?
トイレの後や給食の前の手洗いで使用します。
感染症、食中毒の予防にせいけつなハンカチを
毎日持たせてください。

裏面の「プール学習時の健康管理」を必ず読んでおいてください。