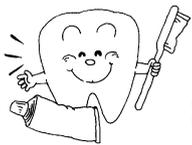


## 今月の保健目標

う歯・歯肉炎の予防と治療をしよう

6月になると、雨の日が多くなります。そろそろ梅雨の季節です。  
外で思いきり運動できなかったり、外出がおっくうになったりすることもあり、残念な季節と感じる人もいるかもしれません。そんな梅雨の時期、外はジメジメでも心は晴々と元気に過ごしたいものです。

## 6月4日～6月10日は歯と口の健康週間



☆☆☆ 今年の標語 ☆☆☆

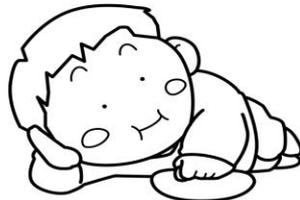
いただきます 人生100年 歯と共に

- 8020運動を進めよう (80才になっても、20本の歯を保とう)
- 一生自分の歯で食べよう
- 歯みがきで心と体を健やかに

### う歯・歯肉炎の予防



食べたらみがく



だらだらと食べない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養のバランスがとれた食事をする



規則正しい生活



自分に合った正しいブラッシング



定期的な歯科受診

## あなたの歯ぐきはだいじょうぶ？ 鏡の前でチェックしてみよう！！

- 1 歯ぐきがむずがゆい
- 2 歯ぐきの色が赤くなっている
- 3 歯ぐきをはれている
- 4 歯をみがいたときに、少し血が出ることもある
- 5 はぐきから白いうみが出る
- 6 朝起きたときに、口の中がベタベタしている



- 7 口から変なおいがする
- 8 歯ぐきにさわるだけで出血することがある
- 9 歯ぐきが痛む
- 10 歯ぐきを押しすとグラグラする
- 11 歯ぐきの色が赤黒くなっている
- 12 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい

歯周病は、歯肉炎、歯周炎、歯槽膿漏の順で進行します。放っておくと歯が抜けてしまいます。気になることがあったら早めに歯科受診しましょう。



## 6月の保健行事

検査日	曜日	検査項目	対象学年
6月 2日	木	尿検査（提出日）	全学年
6月 2日	木	内科検診	2, 3年生
6月 7日	火	歯科検診	3年生
6月16日	木	内科検診	1年生
6月21日	火	耳鼻科検診	1年生
6月21日	火	歯科検診	2学年

※ 新型コロナウイルス感染予防対策として延期した歯科検診は、上記日程で実施予定です。

### ☆☆☆ 保護者の方へ ☆☆☆

各種健康診断の結果、専門医での受診が必要なお子さんには受診お勧めのプリントを渡しましたので、早めに受診なさってください。