



R7 大里南小保健室

6月のほけんもくひょう

体をせいけつにしよう

梅雨に入り、雨の日が多くなってきます。雨の日は校舎内で過ごす時間が長くなりますが、教室や廊下を走ってけがをしないよう、気をつけてすごしましょう！

R7 歯科検診結果



むし歯なし

682人



むし歯のある人

277人



めざせ

むし歯



今年度の歯科検診で、学校歯科医より、口腔内のケアが不十分との助言がありました。歯を守るために必要なのは、セルフケア（毎日の歯みがき）とプロのケア（定期的な歯科受診）です。自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう。

体をせいけつにしよう

たくさん汗をかいた後、洋服でふいたり、そのままにしていますか？そうすると、体が冷えたり臭いのもとになってしまいます。汗をかいた後は、ハンカチで拭いたり、着替えをもってきて着替えたり、体をせいけつにするようにして下さいね。



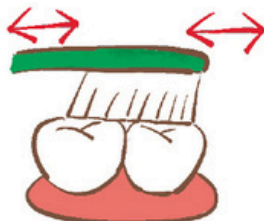
できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
のこ
みがき残しをチェックする

あつ 暑くなってきました。熱中症対策はじめましょう。