

早いものでもう6月です。梅雨の季節ですね。ジメジメとした暑さを感じられ、気分も晴れず、体調を崩しやすくなります。また、今年はマスクをずっとつけたまま過ごすことになるので、例年よりも熱中症に気をつけないといけません。衣類の調節や、水分補給をしっかりと行って元気に過ごしましょう。さて、今回は歯と口の健康について話をしたいと思います。

◆ 6月の保健行事

| | | |
|-------------|------|---------------------|
| 6月 5日(金) 5限 | 歯科検診 | 持参物： <u>歯みがきセット</u> |
| 6月18日(木) | 検尿1次 | (予備日6月19日) |
| 6月25日(木) 5限 | 内科検診 | 持参物： <u>体操服</u> |
| 6月30日(火) | 検尿2次 | (予備日7月1日) |

※ 全て現時点での予定です。変更・追加等あれば、担任を通じて連絡します。

◆ 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

むし歯や歯周病の予防のためには、食後の歯みがきが一番重要です。右にまとめた、歯みがきのポイントを意識して歯みがきをしましょう。

皆さんは、給食後、いつもきちんと歯みがきできていますか？ つい、忘れてしまう時はないですか？

6月5日には歯科検診があります。検診は5時間目なので、歯科医さんが診察をしやすいように、給食後は必ず歯みがきをするようにしてください。

また、歯科検診の結果、受診が必要だった場合は、必ず、結果の紙を持って歯医者さんで診察してもらいましょう。受診後は、結果の紙を学校に提出してください。

