

ほけんだより

NO. 5

令和元年6月25日 長瀬第二小学校保健室

10日間、みなさんに歯みがきカレンダーをつけてもらいましたね。結果をみると、みんなとてもよく歯みがきができていました。

染め出しテストをするとよくわかりますが、1本1本ていねいにみがかないと、すみずみまできれいにはなりませんね。これからもていねいな歯みがきを心がけましょう。



歯ブラシをチェックしてみよう！

歯みがきって大事！



だらだら食いはやめよう！

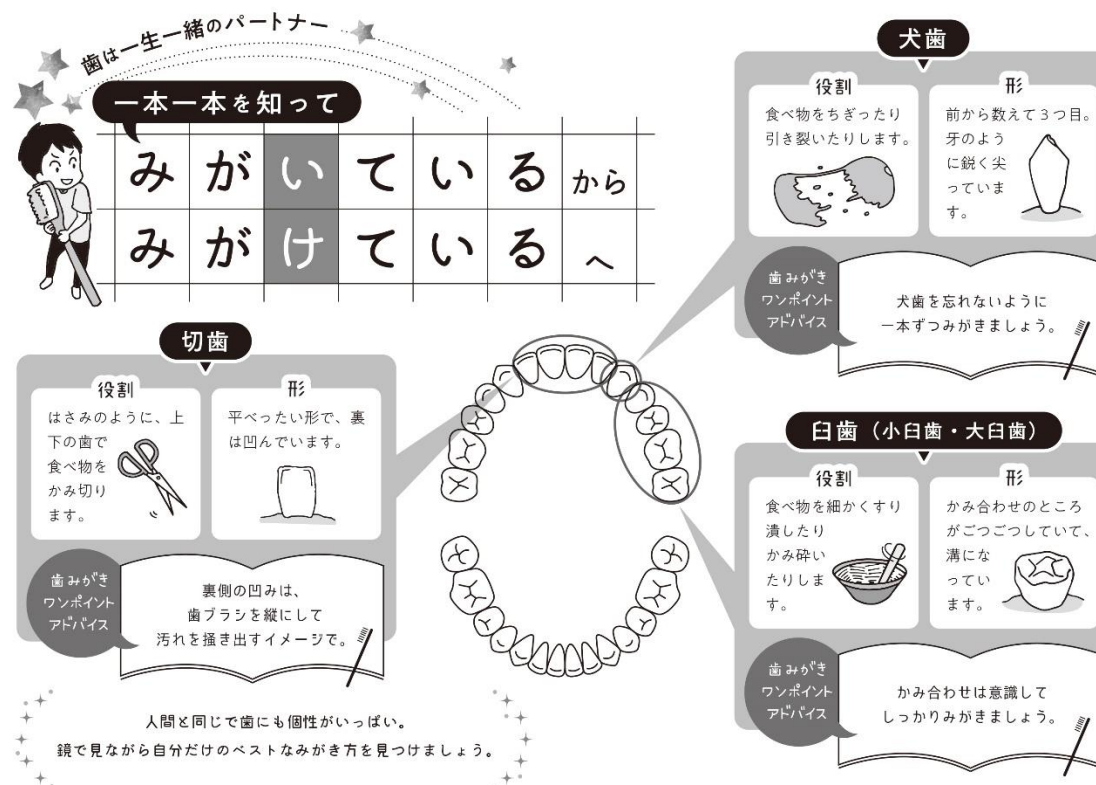
テレビを見ながら、ゲームをしながら、友だちと遊びながら…おやつをだらだら食べている人はいませんか。甘いジュースをだらだら飲んでいる人はいませんか。

だらだら食いは、むし歯の原因になります！

甘いおやつを食べると、口の中には、むし歯菌の大好きな糖がいっぱいになります。この糖が長時間口の中にあると、むし歯菌が大喜びする状態になってしまいます。

おやつは時間を決めて食べましょう。

いつも口の中に甘いあめが入っているようなことのないように気をつけてください。



<おうちの方へ>

○歯みがきカレンダーへのご協力ありがとうございました。

6月の歯みがきカレンダーは、「歯っぴーファイル」に貼っておきます。「歯っぴーファイル」には、染め出しテストの結果も貼ってあります。お配りした際には、お子さんの歯みがきの様子等をみていただければと思います。

これからも、仕上げみがきや、歯みがきチェックをお願いします。

○「すこやか」をお配りしています。

健康診断結果を記入しました。ご覧になったら、保護者印を押してご提出ください。

眼科検診の欄のカッコ書きは、所見はありますが、すぐに受診する必要はないものです。

健康診断の結果、医療機関を受診した方がよいと診断された人には、「受診のすすめ」をお渡ししてあります。まだ未受診のものがありましたら、早めの受診をお願いいたします。