

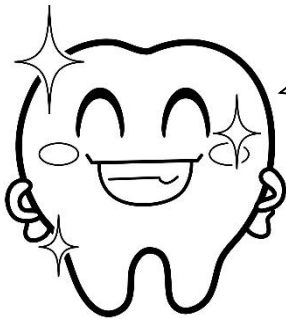
* ほけんだより * 5月 *

能登町立小木小学校 保健室 令和 7年 5月 29日 No.3

しかけんしん 歯科検診のけっか

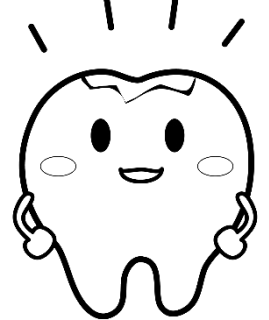
むし歯の
ちりょうがしてある人

むし歯のない人



20人
(47.6%)

10人
(23.8%)



むし歯があった人

12人
(28.5%)



19人
(45%)

歯垢がたくさんあるまたは
歯肉が腫れている人



治療のすすめをもらっている人は、早めにかかりつけの歯医者さんで見てもらいましょう。

高学年になるにつれて、歯肉が腫れている人が増えています。歯肉の腫れは上手なブラッシングで改善することができます。丁寧なブラッシングができるよう一緒に練習していきましょう。



しゃべりながら、遊びながら、テレビをみながら・・・などの
ながらみがき ではなかなか歯こう（プラーク）が落ちず、せっかくの
歯みがきも意味がありません。鏡で、ブラシのあたり方や歯をよく観察し
ながらみがくと、早く、ピカピカにみがくことができます。

げんきアップウィーク

6月2日(月)から1週間は「げんきアップウィーク」です。目標の時刻までに、寝ることができていますか？ 休日は、学校がある日と同じような時刻に起きることができていますか？

今のみなさんは、大人になっても健康で生活することができるよう、基本的な生活習慣を身に付けるためのとても大切な時期です。「早ね・早起き・朝ごはん」そして、運動のバランスが取れた規則正しい生活を送ることが病気の予防にもつながります。

6月	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)
起きる時刻 (時 分)					
寝る時刻 (時 分)					
朝ごはん	赤・黄	お家の人と相談して決めましょう。 長い時間は見ない・しないようにしましょう。			赤・黄・緑
動画・ゲームの時間 (分)					
歯みがき *できたら色をぬる	朝	「歯と口の健康週間」があります！ 1日3回、ていねいな歯みがきをしましょう。			夜
				朝	昼

赤・黄・緑のバランスのよい朝ごはんを食べて、1日をスタートしましょう。



お忙しい中とは存じますが、お子様の健やかな成長のため、声かけ等のご協力をよろしくお願いいたします。

すいとう 水筒について

6月の スクールカウンセラーらいこうよていび S C 来校予定日

水分補給に欠かせない水筒ですが、肩からかけたまま転ぶと大きな事故につながる可能性があります。

- 水筒を首や肩にかけているときは走らず、歩きましょう
- 遊ぶときは、水筒を置いて遊びましょう
- 水筒はなるべくかばん等に入れると安心です



- 2日(月) 13:00 - 16:00
- 6日(金) 11:00 - 14:00
- 9日(月) 13:00 - 16:00
- 13日(金) 11:00 - 14:00
- 16日(月) 13:00 - 16:00
- 20日(金) 11:00 - 14:00
- 23日(月) 13:00 - 16:00
- 27日(金) 11:00 - 14:00
- 30日(月) 13:00 - 16:00

都合により変更になる場合があります。保護者の方の面談も可能です。事前に学校(濱野)までご連絡ください。