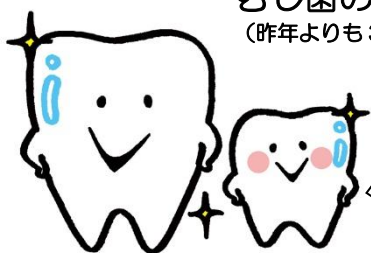


ほけんだより 5月

能登町立小木小学校 保健室 令和8年5月25日 No.3

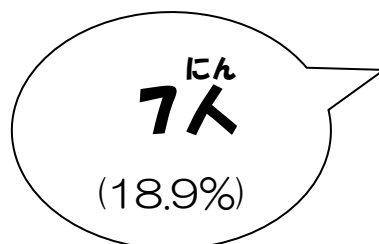
しかけんしん 歯科検診のけっか

むし歯のない人
(昨年よりも3人増!)

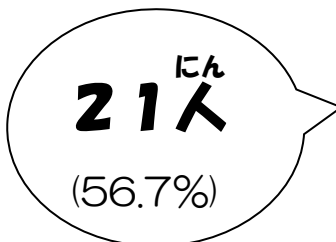
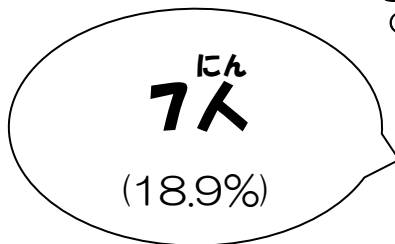


23人
(62.1%)

むし歯の
ちりょうがしてある人



むし歯があった人
(昨年よりも5人減!!)



歯垢がたくさんある または 歯肉が腫れている人

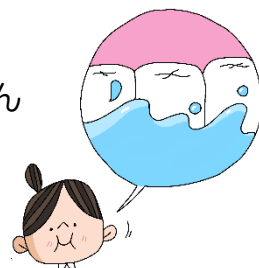
歯科検診の結果を配付しました。結果を確認し、受診をすすめられている人は、早めに歯医者さんで見てもらいましょう。

昨年度よりも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できるので、鏡で確認しながら丁寧にみがきましょう。

口臭(口のおい)について

今回の歯科検診ではひどい口臭の原因になるような、歯と口の異常がある人はいませんでした。寝起き、お腹がすいたとき、緊張したときなどに口が渴いて気になる臭いがすることを生理的口臭と言うそうです。

よく噛む、1日3食きちんと食べるなどしてだ液(つば)がたくさん出るようにしたり、丁寧な歯みがき、水分補給などで予防・改善することができます。



げんきアップウィーク

6月1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に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。			緑
動画・ゲームの時間 (分)		長い時間は見ない・しないようにしましょう。			
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
				赤・黄・緑	赤・黄・緑
				朝	昼
				夜	朝
				昼	夜

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

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



6月の S C 来校予定日

スクールカウンセラー らいこうよていび

- 1日(月) 12:30 - 15:30
- 5日(金) 7:30 - 10:30
- 8日(月) 12:30 - 15:30
- 15日(月) 12:30 - 15:30
- 19日(金) 7:30 - 10:30
- 22日(月) 12:30 - 15:30
- 29日(月) 12:30 - 15:30

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。