

# ほけんだより



令和6年 6月3日  
藤小学校保健室  
No. 3

保護者及び  
児童の皆さんへ  
※一緒にお読み  
ください



- ・つけない (手洗いなど)
- ・ふやさない (放置せず、早めに食べる)
- ・やっつける (十分な加熱)

健診結果を配付しています。要治療の人は早めに治療しましょう!

## 健康診断 6月の予定

- 尿検査二次 4日(火) 5日(水) 一次の検査結果による該当者のみ
- 歯科健診 6日(木) 9:10 ~ ふじのこ、4、5、6年生  
13日(木) 9:10 ~ 1、2、3年生

6月4日~10日は



毎朝、ハミガキをしている  
と思いますが、歯科健診  
の日は、みがきわすれの  
ないようにしましょうね!

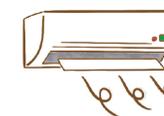


熱中症に注意!

水分補給を



本格的な夏を前に、汗をかき体温を調節しやすい体をつくらう



水分補給は...



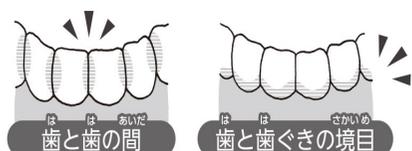
「暑熱順化」とは、体が暑さ  
になれることです

## 「だえき」をしっかり出すために、よくかんで食べよう

歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす!

やつつけ隊  
秘伝のコツ



- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



食べたものの消化を助ける



食後に酸性になった口の中を中和する



だ液

つて  
こんなに  
スゴイ!

食べカスを洗い流して清潔にする



細菌から口の中の粘膜を守る

