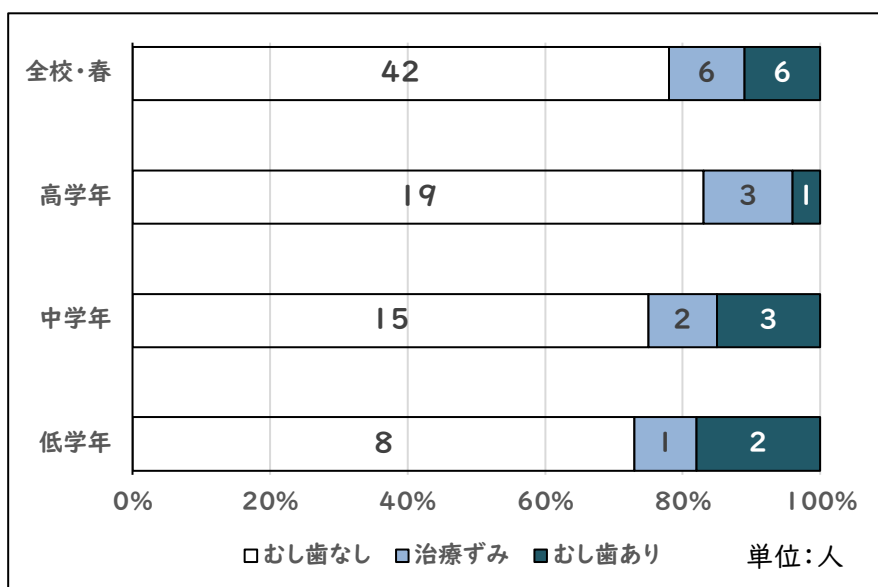




令和8年7月1日（水） 大宮南小学校 保健室

しかけんしん けっか 歯科検診の結果です

むし歯なしの人が42人(78%)、治療済みの人が6人(11%)、むし歯ありの人が6人(11%)という結果でした。むし歯なしの人が多かったです!しかし、みがき残しがあった人は、14人(26%)、歯肉に炎症のある人は13人(24%)いました。しっかりと歯みがきができていないと、むし歯になったり、歯肉炎になったりします。毎日のていねいな歯みがきで、大切な歯と口の健康を守りましょう!



は れんしゅう 歯みがきの練習をしました!

4～6年生を対象に、歯の学習と歯みがきの練習をしました。

きれいにみがけていると思っていても、綿棒でこすってみると、歯と歯の間や歯と歯ぐきの間には汚れが残っている人がたくさんいました。むし歯の進み方や歯肉炎の学習をしてから、いよいよ歯みがき!3分間、集中してすみずみまでみがけましたね!



はみがきのポイント

- ① やさしい力で小刻みにみがく。
- ② 歯と歯の間、歯と歯ぐきの間もていねいに。
- ③ みがく順を決めて、全ての歯をピカピカに。



※1～3年生は、2学期に歯科衛生士さんに歯みがき指導をしていただきます。お楽しみに☆

つめ 冷たいものを取りすぎるとどうなる？



暑い日は、アイスや冷たい飲み物を飲みすぎていませんか？冷たいもので、お腹（腸）が冷えると、体の調子が悪くなることも…

なつ 夏バテにないやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。



かぜをひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、腸が冷えていると、活動にぶらせるため、感染症にかかりやすくなります。

げんき す 元気に過ごすコツは 夏でも温活？

- ・冷たいものを飲みすぎない。常温やぬるめがおすすめ☆
- ・ゆっくり湯ぶねにつかる。つかれがとれるよ☆
- ・しょうがなど、体を温めるものを食べる。



すいぶんほきゅう こんなときも、水分補給をしよう！



あさあ
朝起きたとき



ふろあ
お風呂上がり



あ まえ
寝る前

おうちでもこまめに水分補給できているかな？クーラーのかかった部屋で、のどがかわいていないと思っても、体は必要としているよ。