

ほけんだより

平成24年6月6日
練馬区立大泉東小学校
保健室 堀井 美穂

6月に入りました。過ごしやすい日があったり、あつかったりで体調管理がむずかしい日が続いています。月曜日は暑かったせいか頭痛を訴える人もお多かったように思います。油断しないで脱ぎ着のしやすい服装や水分補給をわすれないようにしましょう。食中毒のシーズンでもあります。日常の生活で「うがい・あらい」はしっかりと続けましょう。このごろおながいたいと来る人もふえてきました。寝てる時に冷えることもあるので気をつけましょう。

6月のほけんぎょうじ

6月 14日 歯垢染色検査(4年生)・・・準備するものは後日お知らせします。
(さくら4年)

歯科校医の正木先生が来て、歯のみがき方をみてくださいます。

6月4日 5年カリオスタット検査をしました。

カリオスタット(むし歯予試験法)とは、むし歯のもととなる歯垢や酸のでき具合を色で見るテストです。むし歯がしやすいかどうかを知ることにより、むし歯予防の目安にもなります。

あたまじらみにご注意ください

もうそろそろプール指導がはじまります。この時期になると、あたまじらみの心配もされてきます。あたまじらみは、今は年中ですが、プールに入るときは特につきやすいので、ご家庭でお子さんの髪の毛の中の点検をよろしくおねがいいたします。あたまじらみかどうか不安な点がありましたら、学校へご相談ください。



6月のほけんもくひょう 歯を大切にしよう

6月4日～10日まで歯の衛生週間です。家庭でも歯の大切さについて話をしてみてください。



だらだら食いは、むし歯のもとです！

食事をするたびに口の中は酸性に傾き、pH5.5以下で歯の表面が溶け出します。3度の食事以外にもだらだらと食べ続けると、歯の溶け出す回数や時間が増えて、むし歯になりやすくなってしまいます。

