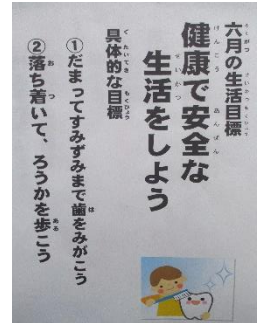


お家の人と読みましょう
 令和3年 6月 3日
 三沢小学校
 保健室 No.6

6月がスタートし、梅雨の季節になりました。雨の日が続くと、晴れの日に外で遊べる楽しさが分かりますね。6月の生活目標は、「健康で安全な生活をしよう」です。具体的な目標の一つとして、「だまってすみずみまで歯をみがこう」という項目があります。どのクラスでも意識して取り組みをしています。この機会に、ぜひ、ご家庭でも歯みがきの様子を見てあげてください。



<歯みがきカレンダー・歯みがきテスト実施のお願い>

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。その期間に合わせて、歯みがきカレンダー・歯みがきテストを実施させていただきます。むし歯になって初めて歯の大切さがわかる・・・なんてことにならないように毎日しっかりと歯みがきをしましょう。保護者の皆さま、ご協力よろしくお願ひいたします。

	実施期間	提出日
歯みがきカレンダー	6/4 (金) ~ 6/10 (木)	6/14 (月) までに提出
歯みがきテスト	6/4 (金) ~ 6/10 (木)	6/14 (月) までに提出

あなたのむし歯は 平均より多い? 少ない?

令和元年に12歳の人の永久歯を調べると——
 一人あたりのむし歯の数は、平均0.7本でした。
 (これは治療済みの歯と、まだ治療していないむし歯と、ぬけた歯を足した数)。

ここで問題。今から32年前の12歳の人のむし歯は平均何本?
 ① 1.54本 ② 3.1本 ③ 4.35本

答えは③4.35本。ちなみに22年前は3.1本で、12年前は1.54本です。むし歯はどんどん減って、今では1本でもあれば平均より多いなんて。すごく優秀ですね。みなさんもしっかり歯をみがいて、むし歯ゼロをめざしましょう!

平均0.7本とは驚きですね。
大切な永久歯！
家族で協力して
しっかり守っていきましょう！



※「学校保健統計調査(文部科学省)」より



プールの前には、必ずチェックしましょう!

- 入る日の朝、体温・食欲・体調の変化などないかチェックして参加を決めましょう
- 毎日お風呂に入り、プールに入る前日と、入った日は必ず髪の毛を洗いましょう
- 手や足の爪をいつも短く切っておきましょう
- 十分な睡眠と、朝ごはんを、毎日とりましょう
- 目・鼻・耳・肌の病気のある人は早めに診察を受け、医師の指示をもらいましょう