



松江第三中学校 保健室

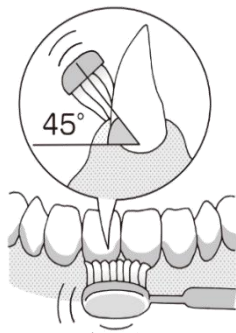
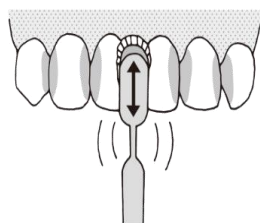
体育祭、お疲れ様でした！これから暑い日が増えてきますので、水分補給と休養をしっかりととりましょう。また、6月は梅雨の時期です。梅雨は湿度が高く寒暖差が激しい季節です。梅雨時を健康に過ごすために、「熱中症」「紫外線」「食中毒」「寒暖差」に注意して過ごしましょう。体調管理をしっかりと行い、梅雨を乗り越えましょう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

きちんと
みがけていますか？



1本1本、丁寧に！



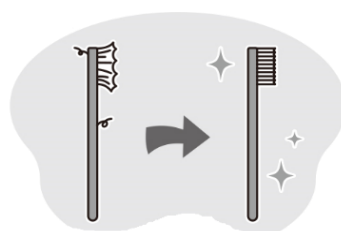
歯
ブラ
シの
角
度
に
注
意
！

保護者の皆様へ

歯医者さんへの、
定期的な受診もお
願ひいたします。

歯ブラシは小刻みに動かし、**歯の表面・歯と歯肉の境目・歯と歯の間・奥歯の溝**を1本1本みがこう！

歯ブラシも、きれい？



毛先が1割広がると、歯みがきの効果はなんと2割減…！**後ろから見て、毛先がはみ出してい**たら交換のサイン！
目安は約1ヶ月。「毎月〇日」と決めるのもよいですね！

定期的な「フロケア」を！

毎日ケアしていても、歯の汚れは歯石となっていくます。定期的に受診して、歯医者さんにきれいにしてもらいましょう♪



3年生 よい歯の生徒

歯科健診にて、中学3年生のうち未処置のむし歯がなく、口腔に異常のない者の中から、学校歯科医と協議の上「江戸川区よい歯の生徒」を選出しています。選ばれた生徒は6月の全校朝礼で発表します。

「耳鼻科」「眼科」健診後… 忘れずに！

耳・鼻・のど・眼に疾患の疑いがあると、水泳ができないこともあります。お知らせをもらった人は、早めの受診や家庭での対応をお願いします。(治療報告書を学校に提出してください)



保護者の皆さま

＜給食後の歯みがきについて＞

◎江戸川区では、歯みがき習慣を定着化し、むし歯罹患率を下げることを目的に給食後の歯みがきを実施しています。

◎学校でも積極的な給食後の歯みがき実施を呼びかけていきたいと思います。

◎給食後の歯みがきは、決して強制ではありません。

引き続き、個人の自由で行うよう指導して参りますので、ご協力お願いいたします。

歯みがき習慣の重要性



- ◆ 歯みがきをすることでむし歯や歯周病を予防することができます。
- ◆ ウイルスが口腔内から体の中に入ることを予防することができますといわれています。
- ◆ 感染症の予防には、「手洗い」「うがい」「**口腔内の健康管理**」が大切です。給食後の歯みがきを行い、口腔内の衛生を保つことが重要です。また、**ご家庭でも継続して歯みがきに取り組むことにより、歯みがき習慣の定着**が期待できます。歯みがき習慣が定着すると、将来にわたり健康な歯を維持することができると考えられます。

給食後の歯みがきの実施

- ◆ 給食後の歯みがきを通じて、歯みがき習慣を身に付けることにより、生徒のむし歯罹患率を下げるため、希望者のみ「給食後の歯みがき」を実施します。実施する生徒は、**歯ブラシ、コップの持参**にご協力をお願いいたします。



（参考）江戸川区教区委員会事務局 「給食後の歯みがきについて」

