



宮城県立
古川支援学校
保健室
令和5年5月31日

がつ ほけんもくひょう 6月の保健目標
しょう ちゅう は 小・中…きちんと歯をみがこう
こう は たいせつ 高…歯を大切にしよう

《 6月の健康診断日程 》 ※下記以外の健康診断はすべて実施済みです

がつ ついたち もく し か けんしん こうとうぶ
6月 1日(木) 歯科検診(高等部)

にち か し か けんしん しょうがくぶ ねん
13日(火) 歯科検診(小学部1～4年)

し か けんしん ひ は
歯科検診の日は
歯ブラシを持参
してください

健康診断結果のお知らせプリントについて

かくけんしん お じゆん ぶ り ん と か て い こ さ ま けんしん け っ か し
各検診が終わった順に、プリントにてご家庭へお子様の検診結果をお知らせしています。

がっこう けんこうしんだん すくりにんぐ しっかん か の う せい じ どう せい と み け っ か
学校の健康診断はスクリーニング(疾患の可能性がある児童生徒を見つけるもの)です。結果を
ご覧いただき、所見があった場合は早期発見・治療にもつながりますので、ぜひ受診してください。

なお、受診されましたら「受診報告書」(お知らせプリントの下欄)の提出をお願いいたします。

飲み残しは
細菌だらけ!?

ペットボトルの

ゴクッゴクッ… ふう～

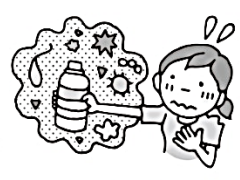
のこ ぶん あした の
残った分は明日飲もう

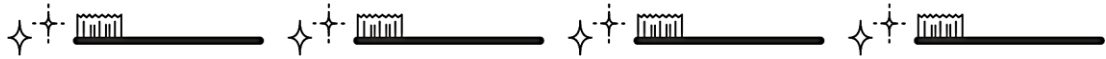
ペットボトルの
水を飲むときは

- 2～3時間で
飲み切る。
保管するときも
必ず冷蔵庫に
- コップに
うつして飲む

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

わたしたちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトル
に口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どん
どん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる
“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入っ
て増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。





歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



歯みがき ジョーズの握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1か月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

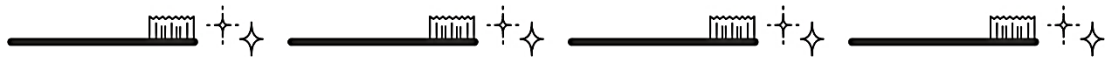
力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと



寝る前の歯みがき

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後
- ② 昼間
- ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑



えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



大切なワケが