



令和7年6月12日
播磨高原東小学校 保健室

6月4日に歯科健診がありました

むし歯は自然に治ることはありません。

受診のお知らせをもらった人は、早めに医療機関を受診しましょう。むし歯がなかった人は、これからもていねいに歯みがきをして、きれいな歯を大切にしていきましょう。

歯科健診のとき、学校歯科医の先生に、6年生の中からよい歯の児童を2名選んでいただきました。



よい歯とは、むし歯がない、はみがきがきちんとできていて歯垢（歯の汚れ）が少ないなどです。ふだんから歯と口の健康に気をつけているということですね。



できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



クイズ 歯の役割はどれ？



覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。



いよいよ水泳学習が始まりますね。水泳は全身を使うよい運動ですが、とても体力を使います。必ず朝ごはんを食べてきましょう。また、夜は早めにねて疲れをとりましょう。体調が悪いときは無理をせず、近くにいる先生に伝えましょう。