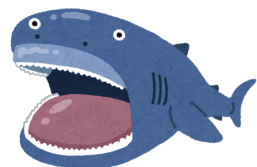


保健だより

令和8年6月22日
中茶安別小中保健室

最後の健康診断です！



4月の身体測定からスタートした健康診断も

いよいよ次で最後です！

最後は、みなさんおまちなかの歯科検診です！！

火曜日に行うので、土日は口を大きくあける練習を
してくださいね！

歯科検診です！

歯科検診は、歯に「むし歯がないか」「よごれがついていないか」

「あごや歯の形におかしなところはないか」などを検査します。

- ✓ 検査の日程 6月23日（火）9時10分～
- ✓ 検査をする場所 多目的教室
- ✓ 検査をする学年 全学年
- ✓ 検査の持ちもの なし
- ✓ 検査まえの調査 調査はありません。
お医者さんにききたいことがあれば前日まで。
- ✓ 検査の注意 火曜日の朝はていねいに歯みがきをしてください。
マウスピースをつけている人は、検査の前に、
はずしてください。

体を暑さになれさせよう！



基本はしっかり
汗をかくこと



毎日、少しずつでも
運動しよう



お風呂でしっかり
湯船につかる



汗をかいたら
こまめに水分補給

毎日すこしずつ、1～2週間くらい
続けると体が暑さになれて、
熱中症になりにくくなります。
意識して生活にとりいれましょう！

保護者の方へ【各検診結果について】

4月より実施している各種検診の結果は、学校医・学校歯科医等から受診や
精密検査が必要と判断された場合のみ、各ご家庭へお知らせをお渡ししています。

お知らせが届いていない場合は、今回の検診では特に異常は認められませんでしたので、ご安心ください。調査物等へのご協力ありがとうございました！

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

NG

みがくときの力（ブラッシング圧）が強すぎる

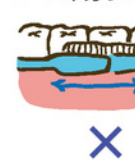
→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が
広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG

歯ブラシを大きく動かす

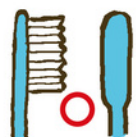
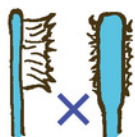
→みがき残しが多くなるので、
1～2本ずつ小さく動かしてみよう



NG

毛先の開いた歯ブラシを使っている

→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから
見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG

歯ブラシだけで終わらせている

→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけない
ので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には
持ち手のあるタイプが
おすすめ！

