

おうちのひとといっしょによんでください



ほけんだより NO. 3

すこやかメイト

鳥取県立米子養護学校 令和7年度



5月28日から6月3日を「けんべい^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間」とし、歯や口の健康^{は くち けんこう}づくりに重点^{じゅうてんてき}的
と
に取り組み^{と く}みます。みなさんは、毎日^{まいにち}歯をみがいたり、定期的^{ていきてき}に歯科受診^{しかじゅしん}をしたりして、歯や口の中^{は くち なか}
を大切^{たいせつ}にしていますか？歯や口の健康^{は くち けんこう}を保つことは、ながい^{ながい}長生きやぜんしん^{ぜんしん}全身の健康^{けんこう}にもつながっています。
これから先の自分の健康を守るため、この健康週間^{けんこうしゅうかん}をきっかけにして、学校や家庭で歯と口の
けんこう^{けんこう}健康についてかんが^{かんが}えてみましょう。



・5月28日(水)から6月3日(火)

けんべい^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間

・5日(木) し か けんしん^{し か けんしん} 歯科検診②

・9日(月) しんたいそくてい^{しんたいそくてい} しょうがくぶ^{しょうがくぶ} 身体測定(小学部)

・10日(火) しんたいそくてい^{しんたいそくてい} ちゅうがくぶ^{ちゅうがくぶ} 身体測定(中学部)

けんこうしんだん^{けんこうしんだん} お
健康診断が終わったら・・・

かくしゅけんしん^{かくしゅけんしん} けっか^{けっか} いりようきかん^{いりようきかん} けんさ^{けんさ}
各種検診の結果、医療機関での検査や
ちりょう^{ちりょう} ひつよう^{ひつよう} ひと^{ひと} べつと^{べつと} し^し くば^{くば}
治療が必要な人は、別途お知らせを配りま
す。お知らせがあった人は、早めにけんさ^{けんさ}
ちりょう^{ちりょう} う^う
治療を受けましょう。

なお、受診後は用紙を学校へ御提出^{じゅしんご ようし がっこう ごていしゅつ}くだ
さい。



がつちゅうじゅん^{がつちゅうじゅん}
6月中旬からプール学習が始まります。御家庭でもプール学習期間中の
たいちようかんり^{たいちようかんり} ひつよう^{ひつよう} も^も もの^{もの} じゅんびとう^{じゅんびとう} ごきょうりよく^{ごきょうりよく} ねが^{ねが} なに^{なに}
体調管理や必要な持ち物の準備等、御協力よろしく願います。何か
たいちようとう^{たいちようとう} き^き
体調等で気になることがある場合は、早めに受診をして主治医と御相談くだ
さい。



☆ 体調^{たいちよう}がいつもとちがうときは、無理^{むり}をしないようにしましょう。

☆ けがをしない(させない)ためにも、つめ^きを切っておきましょう。

☆ ほけんしらべや連絡帳^{れんらくちょう}でプール^{はい}に入るかどうか、入らない場合は理由^{はい ばあい りゆう きにゆう}を記入してください。



6月の保健目標

歯を大切にしよう



けんべいの歯・口の様子(昨年度歯科検診結果より)

全体の半数以上は
う歯(むし歯)の
経験がない

約15%に未処置の
う歯(むし歯)あり

歯垢の付着や歯肉炎、
歯石は、学年があがるに
つれて増える

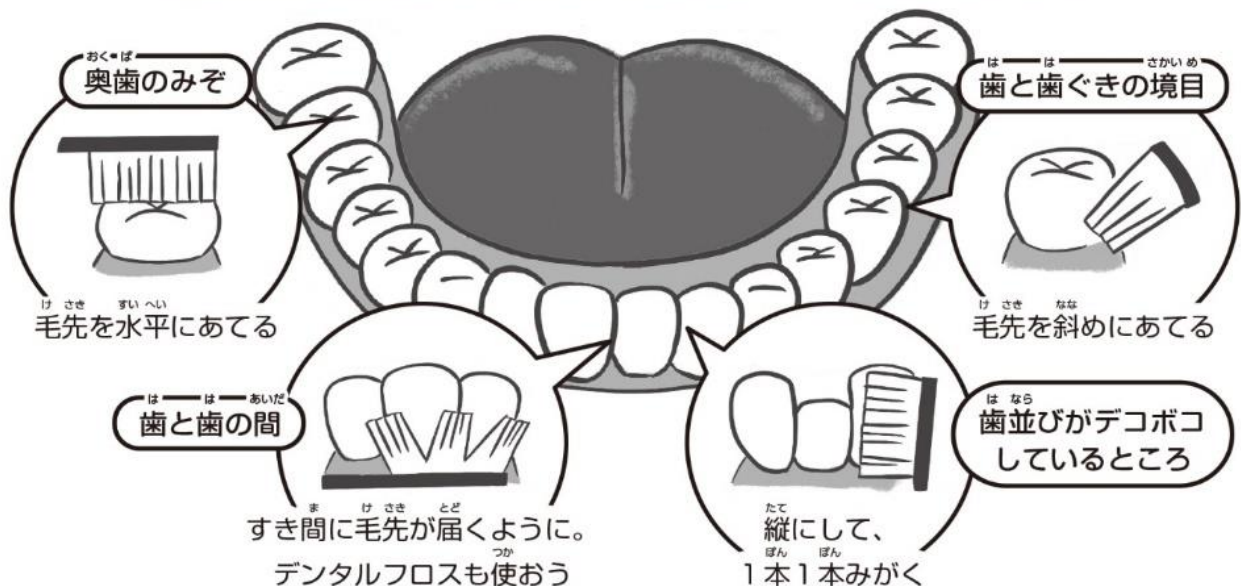
治療が必要な人で
受診をした人は
30%程度

学校全体の歯・口の現状として右の
ことがあげられるほか、歯科検診が苦手
で受診が難しい人もいます。また、年
に数回は歯に関わるけがが発生してい
るなど様々な課題があります。



むし歯や歯石など、すでに治療が必要な状態では歯科受診が必須ですが、
それらは日頃からの**歯みがき・ブラッシング**で予防することができます！

みがき残しやすい場所 と みがき方



歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
セルフレア



定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を
ずっと守っていきましょう。

「みがいている」を



「みがけている」に