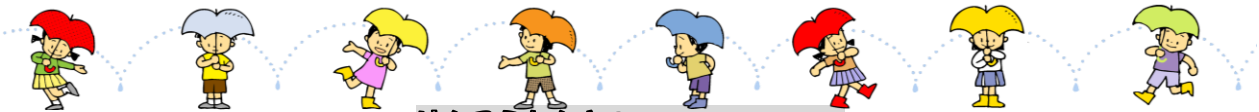


3立ろう保第 30 号
 令和3年6月1日
 東京都立立川ろう学校長
 村野 一臣

衣替えの季節になりました。くもりや雨の日が多くなるこれからの時季は、体調を崩しやすい時季でもあります。登校前に、お子さんと一緒に天気予報を確認したり、気候に合わせて体温調節ができるような服装を選ぶなど、御配慮をお願いします。上手に服装を調節して体調管理を心がけましょう。

6月 ほ けん ぎょう じ 事

日程	内容	対象	時間
6月7日(月)	歯科検診	幼稚園部 高等部	午後
6月9日(水)	視力検査	幼稚園部 (2・3年)	午前
6月14日(月)	歯科検診	小学部 中学部	午後



健康観察について

いつもお忙しいなか、毎日の健康観察を続けてくださり、ありがとうございます。子供が新型コロナウイルス感染症に感染する場合、家庭内感染であることが多いと言われています。子供と共に御家族も引き続き、感染症対策の徹底をよろしくをお願いします。

- ★ 家庭内や身近な人がPCR検査を受けた等、その他健康状態について気になることがあれば、学校までお知らせください。
- ★ 家族内に感染が疑われる方がいる場合、風邪症状や腹痛、下痢が見られる場合も無理せず、自宅で休養するようにしてください。

十分な<睡眠・食事・運動>を意識し、疾病に対する抵抗力を高める生活を心がけていきましょう！

ごちそうさま

6月4日～10日



は くち
歯と口の
けんこうしゅうかん
健康週間

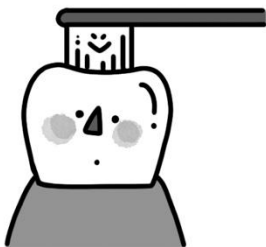
よくかむと いろいろいいことが いっぱいです

- は びょうきよぼう 歯の病気予防
- のう はったつ 脳の発達
- みかく はったつ 味覚の発達
- ひまんよぼう 肥満予防
- がんよぼう がん予防
- いちようかいちよう 胃腸快調

だえき ぶんびつ まんぶくちゆうすう しげき
唾液の分泌や満腹中枢へ刺激、
くち きのう はったつ
口の機能の発達など、いいことが
たくさんあります！

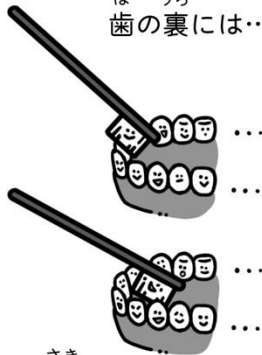
は ぶぶん
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

あ ぶぶん
かみ合わせの部分には…



けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる！

は うら
歯の裏には…



さき
「つま先」や「かかと」をあてる！

は しにく め
歯と歯肉のさかい目には…



けさき
毛先をななめにあてる！



みがいても
とれないものって？

は 歯みがきをすると、口の中に
のこ 残った食べもののかすや歯垢（プ
ラーク）を落とすことができます。
でも、歯みがきで落とせないもの
があります。それは歯石で、歯医
者さんでとってもらいます。歯石
は歯垢が変化したもの。細菌がた
くさんすんでいて、歯垢が増えや
すくなり、歯周病という歯や歯肉
の病気の原因になります。歯石を
つくらないためには、食後の歯み
がきが大切。食べもののかすや歯
垢が残らないように、1本1本て
いねいにみがくようにしましょう。

みがき残しの
要注意箇所は？

- ・奥歯の「みぞ」（中央のへこみ）
- ・歯と歯肉（歯ぐき）の境目
- ・歯と歯の間
- ・歯並びがデコボコなところ
- ・歯が低くなっているところ

いずれも「歯ブラシの毛先が届きにく
い」という共通点があり、食べもののかす
やプラーク（歯垢：むし歯菌のかたまり）
が残りやすいので
す。歯みがきをする
ときはこれらの箇所
を毎回、とくに注意
してみがく習慣がで
きるといいですね。

