



これから梅雨の季節がやってきます。ムシムシとした暑さの日が続きますが、衣服を調整したり、こまめに水分補給をしたりして、暑さに負けない生活を送りましょう！

また、雨の日は地面がすべりやすいうえに、傘で周りの様子が見えにくいことがあるため、けがには十分気をつけましょう。部屋の中でも楽しく過ごせる方法を探してみてくださいね。

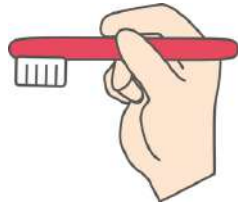
6月の保健目標
歯を大切に
しよう



歯を大切にするためのポイント

① 弱い力で歯をみがこう

- 歯ブラシを持つときは、えんぴつを持つくらいの軽い力で持つ



- 歯ブラシを小さく動かし、シャカシャカと1本ずつていねいにみがく

② よく噛んで食べよう

- よく噛むと、だ液がたくさん出る
- だ液には、むし歯を防ぐはたらきがある

→ 食べるときには、「ひと口30回」を目安に、よく噛もう！



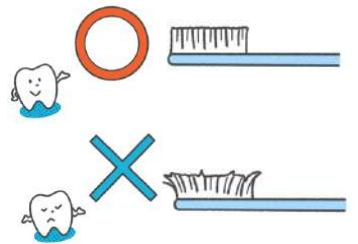
③ 「だらだら食べ」に気をつけよう

- おやつやジュースをだらだら食べたり飲んだりすることで、むし歯菌がはたらき続けてしまう
- おやつは時間を決めて食べよう！



④ 1か月ごとに歯ブラシを交換しよう

- 右の×の図のように、歯ブラシの毛先が開いていたら、交換しよう！



6月の保健行事



| つきひ 月日 | たいしょう 対象 | こうもく 項目 | ちゅういじこう 注意事項 |
|-----------------|--------------------------------|------------------|--------------------------|
| がつ 6月4日 (木) | しょうがくぶ 小学部 ちゅうがくぶ 中学部 | しかけんしん 歯科健診 | ていねいに歯をみがいておきましょう。 |
| がつ 6月24日 (水) | ぜんがくぶ 全学部 | じびかけんしん 耳鼻科健診 | じぜん 事前に耳そうじをしておきましょう。 |



これからの季節に多くみられる 「蚊」に気をつけよう！

蚊は、草むらや日陰・水たまりを好み、朝や夕方によく飛びます。蚊が多い場所や時間帯に活動するときには、蚊にさされないために予防することが大切です。

蚊にさされないために（予防）

① 服装を工夫しよう

肌が出ていると、蚊にさされやすいです。風通しの良い薄手の上着・長ズボンを着るなど、熱中症に気をつけながら、できる範囲で対策をしましょう。

半袖・半ズボンの時には、肌が出ている部分に虫よけを使うのもいいですね。



② こまめに汗をふく

蚊は、汗のにおいに寄ってきます。汗をかいた時には、すぐに汗をふき、蚊を近寄らせないようにすることが大切です。



蚊にさされたときの手当て

① 洗う

さされた部分に、蚊の唾液やばい菌がついている可能性があります。そのため、すぐにさされた部分を洗い、皮ふをきれいな状態にしましょう！



② 冷やす

冷やすことで、かゆみや腫れをおさえることができます。ぬれタオルや、タオルにくるんだ保冷材などで、さされた部分を冷やしましょう。



③ 薬をぬる

かゆみがひどい時には、かゆみ止めをぬるのも効果的です。しかし、さされた部分に傷口がある場合や、ジュクジュクしている場合は、病院で相談されることをおすすめします。



かきこわしを防ぐために

① 爪を短く切っておく

② 治りが遅い・広がった場合などは、病院で相談しよう



さされた部分をかくと、かゆみがひどくなったり、傷ついた皮ふからばい菌が入ったりすることがあります。できるだけかかないようにしましょう！

保護者の方へ



「みえ歯トネット」について



歯科への通院・受診に困難を抱えている方が、地域で安心して歯科治療を受けることができるよう、障がい者歯科センター（津市）と「協力歯科医院」（地域の歯科診療所）が連携して「みえ歯トネット」事業という歯科診療ネットワークを作り、よりよい環境で歯科治療を受けることができるようサポートしています。

～「協力歯科医院」とは？～

障がいのある方の身近なかかりつけ歯科医として、相談窓口となり、歯科治療や定期的なケアを行う歯科医院です。そのために研修を受け、より良い治療ができるように努めています。

なお、協力歯科医院によって対応できる内容が異なりますので、障がいの状態や口の中の状態により、別の協力歯科医院や障がい者歯科センターを紹介することがあります。

※協力歯科医院以外の歯科医院でも従来どおり受診できます。

（みえ歯トネットホームページより）



協力歯科医院として桑員地区では7件の医療機関があがっています。

詳しく知りたい方は連絡帳等でお知らせください。

また、三重県歯科医師会のホームページでも見るすることができます。⇒

