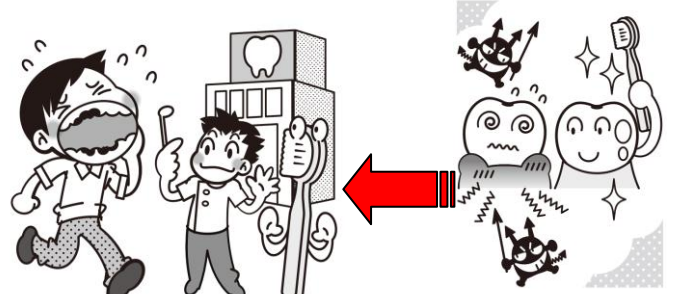


## 6月の保健目標：歯と口の健康に気を付けましょう。

保健室では、4月から続いていた健康診断のまとめをしています。このあと健康手帳で結果をお知らせしますので、もう少しお待ちください。

さて、健康診断結果、治療のお勧めを通知した児童生徒の中で歯科治療に行ってきた報告が届くようになりました。むし歯は自然には治りませんので、むし歯がある場合は、歯科医院に通院して治療しましょう。



**むし歯の治療は歯医者さんへ!**

### フッ素洗口実施中!

今年度も小学部・中学部の希望者が、毎週1回、給食後に保健室でフッ素洗口を実施しています。今年度は小学部11名、中学部12名です。

1分間、フッ素洗口液でぶくぶくうがいをするのですが、うがいが難しい児童生徒の場合は、養護教諭がブラッシングをするなどの支援をしています。

食後の歯みがきで口の中を清潔に保つことは、むし歯予防に欠かせないことです。家庭でも、就寝前に仕上げみがきを丁寧にするなど、歯みがきタイムを工夫してみてください。



みがき残しはないかな・・・



一生懸命みがいているのに、なんか損!

歯みがきで取り除ける「歯垢」はどのくらい? 時間をかけて、上手にみがいているかどうかで、歯垢の除去率は違います。さらに、歯ブラシの違いも、除去率を大きく左右します。

毛先の開いてしまった歯ブラシでみがいても、新しい歯ブラシを使った時の約6割の効果しかないという研究結果があります。一生懸命みがいても、なんだか損した気分ですよね。

歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていたら交換のサイン。約1カ月が目安ですが、それより早く開いてしまうなら、力の入れすぎ。えんぴつの持ち方で、毛先が広がらないくらいの力でみがくのが、正解。



毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」です。毎日の食事は、みなさんのからだを作るだけでなく、健康を支える大切なものです。よりよい生活のために「何を食べるか」自分で判断できる大人になってほしいと思います。また栄養をしっかり考えることも大切ですが、感謝する気持ちや、食事を楽しむ心も豊かに育ててほしいです。

**6月は「食育月間」です!**

お知らせ；給食献立の変更について  
\* 湯沢市学校給食センターからのお知らせです。  
**6/27 (火)**  
「皆瀬牛のスタミナ炒め」→「三梨牛のスタミナ炒め」  
☆稲川地区の特産「三梨牛」、お楽しみに!