

# ほけんだより 6月

宮城県立山元支援学校  
保健室  
令和元年6月3日発行

もうすぐ、梅雨の季節がやってきます。温度・湿度ともに高くなり、じめじめすることが多くなります。また、天気も変わりやすいこの時期は最も体調を崩しやすい時期でもあります。疲れている時はしっかり休息をとり、元気に梅雨を乗り切りましょう。

## 6月の検診予定

日時	項目	対象	備考
6月5日	眼科検診	小学部 中学部 高等部 あすなろ	目の病気がないか見てもらいます。 視力検査の結果とは関係ありません。

## 6月4日～10日は、歯と口の健康週間です！！

歯は一生一緒にパートナー

一本一本を知って

み	が	い	て	い	る	から
み	が	け	て	い	る	へ

### 切歯

**役割**  
はさみのように、上下の歯で食べ物をかみ切ります。

**形**  
平べったい形で、裏は凹んでいます。

**歯みがきワンポイントアドバイス**  
裏側の凹みは、歯ブラシを縦にして汚れを掻き出すイメージで。

### 犬歯

**役割**  
食べ物をちぎったり引き裂いたりします。

**形**  
前から数えて3つ目。牙のように鋭く尖っています。

**歯みがきワンポイントアドバイス**  
犬歯を忘れないように一本ずつみがきましょう。

### 臼歯（小白歯・大白歯）

**役割**  
食べ物を細かくすり潰したりかみ砕いたりします。

**形**  
かみ合わせのところがごつごつしていて、溝になっています。

**歯みがきワンポイントアドバイス**  
かみ合わせは意識してしっかりみがきましょう。

人間と同じで歯にも個性がいっぱい。  
鏡で見ながら自分だけのベストなみがき方を見つけましょう。



**気温の高い日、日差しの強い日、風の弱い日は特に熱中症に注意が必要です。**

**こまめに水分補給をしましょう！！**

**●ハンカチ・タオル、もっていますか？**

**汗をかいたら、きちんと拭きましょう！！**