



中里 ☎(57)3920
小泊 ☎(64)3748

むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて(7月2日)

- ①日頃むし歯をつくらないうつ気をつけていることは?
- ②わが子の自慢できることは?

- ①仕上げみがきをする
- ②明るく元気なところ



あやせ
荒関彩星ちゃん
(派立下)

- ①仕上げみがき
- ②みんなとすぐ仲良くできる所



こたろう
三上琥太郎ちゃん
(派立下)

- ①はみがきをていねいにする
- ②とっても元気でおもしろい



ゆき
木村柚姫ちゃん
(大沢内)

※今回の3歳児健診で、虫歯のない子は6人中3人でした。

口の中をのぞいてみよう 家族みんなで健口生活!!

中泊町は、県や全国に比べ乳幼児のむし歯保有率が高く、健康課題になっています。そこでこども園や小学校の先生、関係機関が集まり、歯科保健の取り組みを考えてきました。子ども園や小学校での健康教育の実施や歯科健診後の受診勧奨の工夫、乳幼児健診時のフッ素塗布などの取り組みを行っています。

子どもの歯も大人の歯も、私たちが元気なからだを保つための大事なからだの一部。丁寧なブラッシング(仕上げみがき)と規則正しい生活リズムが丈夫な歯をつくりまします。

◇勉強しています! 歯の健康
◇『かむ/カム/よくかんで食べる』
ことのお話(中里こども園)
6月3日、講師におもりの食



育サポーターの先生を迎え、噛むことの大切さについて勉強しました。唾液は、歯を守る強い味方(食べかすを洗い流したり、酸を中和します)。よく噛んで食べる食生活を心がけましょう。

◇ブラーク残すな 歯磨きの習慣(小泊小学校)

7月6日、小泊小学校5・6年生を対象に、むし歯・歯肉炎の予防についての教室を行いました。

講師に歯科衛生士の相馬さんを迎え、歯みがきのプロからブラッシングのワザを学びました。子どもたちは染め出しをして、自分のみがき方が十分でなかったことに気づきました。

丁寧に歯みがきを行ったらあと、デンタルフロスを使用。歯と歯の間のブラークを除去し、うがいすることで、口の中にブラークがなくな

たことに気づきました。丁寧に歯みがきを行ったらあと、デンタルフロスを使用。歯と歯の間のブラークを除去し、うがいすることで、口の中にブラークがなくな



りました。毎日続けることで、むし歯や歯肉炎を予防することができます。歯みがきは、自分磨き。これからも、歯みがきをおろそかにせず、歯と口の健康を守っていきましょう。



【歯や口の大切な役割】

- ・食べる
- ・話す
- ・呼吸する
- ・感じる
- ・笑う、泣く、怒る
- などの感情を表す

子どもの頃に培った習慣は、将来の生活力を築きます。自分のからだを大事にすること、家庭の中から育てましょう。

熱中症に注意しましょう

日差しが強く、気温も上昇してくると心配なのが「熱中症」。熱中症の約半数は、屋内の日常

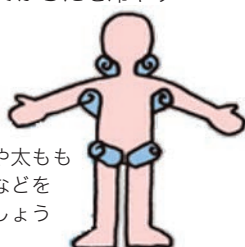
生活の中で発生しています。私たちの身体には暑くなると血管を広げたり、汗をかくたりして体温を下げる調節機能が備わっています。しかし、この調節機能がうまく働かなくなると、体内に熱がこもり、めまいや吐き気、脱水症状などが現れてきます。熱中症の正しい知識と対処法を身につけて熱中症から身を守りましょう。

熱中症予防のポイント

- ・室温28℃以上にならないようにこまめにチェックしましょう
- ・我慢せずにクーラーや扇風機を利用しましょう
- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう
- ・外出時は、涼しい服装や帽子の着用などを心がけましょう
- ・体調不良時は、暑いところでの活動は控えましょう。

*熱中症の応急手当

- ・涼しい場所へ移動し、衣服を緩めてからだを冷やす



わきの下や太ももの付け根などを冷やしましょう

まちのイベントカレンダー

8 月			9 月		
16	日		1	火	
17	月	7:00~8:30 がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)・ 特定健診(中里保健センター)	2	水	13:30~ 北光寿大学(縄文と音楽) 14:30~16:30 運動教室(中央公民館)
18	火	7:00~8:30 がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)・ 特定健診(中里保健センター)	3	木	12:15~ 3歳児健診(中里保健センター)
19	水	14:30~16:30 運動教室(中央公民館)	4	金	
20	木	10:00~12:00 こころの相談日(中里保健センター)	5	土	10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)
21	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)	6	日	自然史跡探索講座
22	土		7	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)
23	日	7:00~8:30 がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)・ 特定健診(中里保健センター) 8:00~ 子ども会廃品回収	8	火	
24	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)	9	水	
25	火		10	木	10:00~12:00 こころの相談日(中里保健センター) 12:15~12:30 1歳6ヵ月児健診(中里保健センター)
26	水	12:50~13:00 2歳6ヶ月児歯科健診(中里保健センター)	11	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
27	木	乳児健診(中里保健センター)	12	土	10:00~16:00 小泊小学校体育館開放
28	金		13	日	
29	土		14	月	結核検診(中里地区巡回)
30	日		15	火	結核検診(小泊地区巡回)
31	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)			

佐藤 環美(五所川原市)
工藤 俊(派立中)
越後谷 幸(つがる市)
松坂 和哉(派立上)
岩間 沙耶花(薄市下)
工藤 彰浩(つがる市)
右原 香里(東京都)
青山 尚史(向町上)
澤田 文枝(五所川原市)
赤石 勇一(薄市上)



結婚おめでとう!

長谷川 理世(女・大輔) 若葉町
佐藤 劉備(男・鉄也) 小泊派立
佐藤 愛梓(女・文俊) 長泥
葛西 成治(男・真司) 派立上
高山 那月(女・和鋭) 若宮
佐野 蒼生(男・利彰) 田茂木
杉山 美優(女・鷹也) 下豊岡



お誕生おめでとう!

(6月届出分)

戸籍の窓口

藤田 ミサホ 85(花丘町)
秋元 信男 90(上町)
田中 民藏 80(下前中)
鈴木 夕マ 85(長泥)
櫻田 光則 61(深郷田上)
坂本 美世 83(薄市下)
青山 敬仁 80(下高根)
三上 藤義 81(今泉下)
傳法谷 八千代 90(派立上)
長利 長作 85(深郷田下)
坂本 三雄 82(富野)
今本 昭男 84(今泉下)



お悔やみ申し上げます

人のうごき

6月末現在(前月比)

人口 12,049人(-9)
男 5,673人(-9)
女 6,376人(±0)
世帯数 5,186(+5)
出生 7 / 死亡 14
転入 14 / 転出 16