

6月

ほけんだより

すくすく!

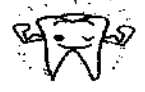
R6.5.31

中部小保健室

5月は、夏のように暑い日や肌寒い日があって、体の調子がわるくなる人もいました。6月は梅雨で、雨の日が多くなる季節です。空気がジメジメしたり肌寒かったりする日もありますが、暑さも強くなってきます。水泳が始まると疲れやすくなります。大きめの水筒や汗ふきタオル、早寝早起き朝ごはんなど、自分の体の調子をくずさないように気をつけてすごしましょう。

《6月の保健目標》

歯を大切に
しよう



《6月の保健行事》

学校で回収する最終日です。

4日(火): 尿検査4回目

11日(火): フッ化物洗口開始

19日(水): 3・5年生の歯科検診

6月のすくすくタイムで説明・練習をします。

26日(水): 4・6年生の歯科検診

☆☆フールが始まるよ! ☆☆準備をしっかりと、元気に安全に楽しもう!

準備はいいかな?

- 手足の爪は切っているかな
- 朝ごはんは食べたかな
- 寝不足ではないかな
- 調子の悪いところや、キズはないかな
- 持ち物に名前が書いてあるかな

水泳学習の前に、手足の爪と鬚髪
の検査をします。
おうちでもチェックしてね!



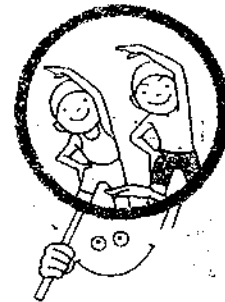
フールの約束



はしらない

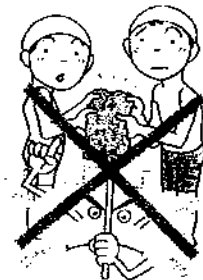


とびこまない



しっかりと体操

タオルの貸し借りはしない



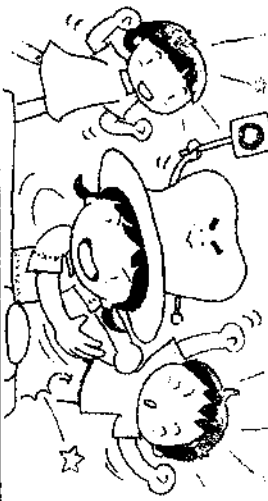
ぐあいが悪くなったらすぐ先生にいう



《おうちの方へ》

これからの季節は、学校に持参するお茶は多めにいただき、ハンカチ・タオルも汗拭き用に1枚あるとよいですね。ご家庭でも熱中症、食中毒やカビ、結露など、健康安全にご留意ください。今年度から、学校での歯磨き・フッ化物洗口が始まりますが、ご家庭でも口腔の衛生管理には十分ご配慮ください。歯科検診で、検査や治療が必要とされた場合は、早めの受診をお願いします。

歯の夜泣き



問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 1 歯みがきをするのは (食べる前・食べた後) がいい
- 2 (奥歯・前歯) は特に みがき残しやすい場所である
- 3 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる
- 4 歯ブラシだけで汚れは (全部・だいぶ) 落とせる
- 5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、 (いつも通り・注意して) 歯みがきをする
- 6 歯みがきをしなくて (細菌・虫) がくっつく
- 7 歯ぐきの腫れを放っておくと、 歯が (抜ける・生えてくる) ことがある
- 8 (よくかんで・飲むように) 食べよう
- 9 歯科検診結果の「GO」は (このままGO！・病気のサイン) を表す
- 10 歯科医院には歯が (痛くなくてから・痛くなくても) 行く

答え

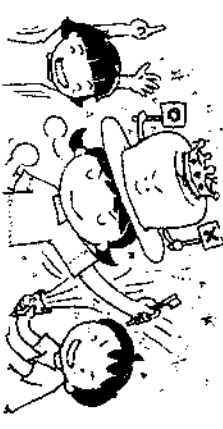
- 1 食べた後
むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。
- 2 奥歯
奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。1本1本ていねいにみがきましょう。
- 3 弱い力で
歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。
- 4 だいぶ
歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。
- 5 注意して
歯並びがデコボコしているときがせににくいです。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみてください。

- 6 細菌
歯みがきをしないと、歯にたくさん細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。
- 7 抜ける
歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。
- 8 よくかんで
だ液は食べかすやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るの、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。
- 9 サイン
「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかりと歯みがきすれば、健康な歯に戻せます。
- 10 痛くなくても
むし歯は「黒い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

得点を計算しよう！ ※1問10点です

100点

歯の夜泣き



これからも毎日歯みがきをして健康な歯を守ってください

歯の夜泣きも、「答え」を読んで生活の中で実践しましょう。歯の女王をのぞいて、何度でもチャレンジ！