

今月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう



これから雨が多い季節がやってきます。それと同時に、夏も近づいてきています。
太陽が顔を出した時には、急に蒸し暑くなり、まだ暑さに慣れていない体は、調子を崩しやすくなります。
軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月の予定

※都合により、変更になる場合もあります。

日にち	検査	学年・クラス
6/4 (火)	内科検診	前回欠席の人、3-3、4-1、5-3
6/6 (木)	内科検診	前回欠席の人 6-1、6-2、6-3、6-4、4-2
6/7 (金)	心電図検査	1年生
6/11 (火)	内科検診	前回欠席の人、4-3、4-4
6/19 (水)	心電図検査 (未実施者対応)	1年生

- 健康診断の結果、異常の疑いがある場合のみ、「お知らせの手紙」を配ります。
異常がない人には、7月に「健康の記録」で、健康診断の結果をお知らせします。
- 治療・相談が済みましたら、「治療済証」をご提出ください。

保健室からのお願い

①水筒について

体調不良で多いのが、「水筒を忘れて飲み物を飲んでいない」「水筒が小さくて飲み終わってしまった」という子です。
休み時間ごとに、体育のときはこまめに、水分補給はできていますか？
下校まで水分補給ができるよう、十分な大きさの水筒を、忘れずに持ってきてましょう。(水分補給にピッタリな飲み物は、保健室前の掲示で考えましょう！)



②プール前にこれをチェック

- 目、耳、鼻に病気がある人は、お医者さんに相談しましょう。
- 耳掃除をしてきましょう。
(感染症が広がったり、耳あかが膨らみ、耳が聞こえにくくなることもあります。)
- 爪を切ってきてきましょう。
- たっぷり睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べましょう。



歯のクイズ王!



もんだい よ ただ ほう えら
問題を読んで、正しい方を選びましょう。

ぜんもんせいかい
全問正解で、歯のクイズ王です!

まちが ひと こた よ せいかつ なか じっせん
間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で実践しましょう。

は おう めざ なんと
歯のクイズ王を目指して、何度でもチャレンジ!



問題

もんだい よ ただ ほう えら
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 歯みがきをしないと
歯に (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
(痛くなってから・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みがきにくいです。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、注意してみがいて。
- 6 細菌
歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「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
だ液は食べカス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で、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。
- 9 病気のサイン
「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。
- 10 痛くなくても
むし歯は「痛い」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。

学校歯科医の先生より… 歯みがきのアドバイス

こうがくねん きん うめほ ぶぶん
「高学年になると、オトガイ筋（あごが梅干しみたいになる部分）が発達して、下の前歯の前側に、歯ブラシが入りにくくなります。

そのため、磨き残しが増えます。

したくちびる まえ ひ ば は はい
下唇をつまんで前に引っ張ると、歯ブラシが入りやすくなります。」

