



だんだんと蒸し暑くなり、熱中症も心配な季節になってきました。少しずつ体を暑さに慣らすため、衣服や水分補給で調整しながら過ごしましょう。



6月4日～10日は

### 歯と口の健康週間



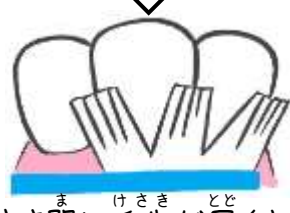
6月4日はむ(6)し(4)と読めることから、むし歯予防デーとなっています。そして、6月4日から1週間を歯と口の健康週間としています。

みなさんはむし歯の菌がどんなところにたまりやすいか知っていますか？下の絵でむし歯の菌がたまりやすいところを知り、歯みがきの時に気を付けてみがくようにしましょう。

歯と歯の間



みがきかた



すき間に毛先が届くよう  
デンタルフロスも使おう

歯と歯ぐきのさかい目



みがきかた



毛先をななめに当てる

奥歯のみぞ



みがきかた



毛先をまっすぐ当てる

デコボコしているところ



みがきかた



毛先をタテにして、  
1本1本みがく

## 歯のクイズ王 決定戦



1問10点

何点とれるかな？

※答えは次のページ

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- |  |   |
|--|---|
| <p>1 歯みがきをするのは (食べる前・食べた後) がいい</p> <p>2 (奥歯・前歯) は特に みがき残しやすい場所である</p> <p>3 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) 当てる</p> <p>4 歯ブラシだけで汚れは (全部・だいた) 落とせる</p> <p>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</p> | <p>6 歯みがきをしないと 歯に (細菌・虫) がくっつく</p> <p>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</p> <p>8 (よくかんで・飲むように) 食べよう</p> <p>9 歯科検診結果の「GO」は (このままGO!・病気のサイン) を表す</p> <p>10 歯科医院には歯が (痛くなってから・痛くなくても) 行く</p> |
|--|---|

# プールが

## 始まります



6/19(水)からプール授業が始まります。プール授業は楽しい反面キケンともなり合わせです。楽しくプール授業を行うためにも、先生の指示をよく聞いて、プールでのルールを守りましょう。

プールの前の日と当日の朝は必ず下のチェックポイントを確認して、健康にプール授業を行いましょう。

### 前の日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- お風呂に入りましたか？
- 爪は短く切りましたか？
- 耳そうじはしましたか？



### 当日の朝にチェック

- しっかり眠れましたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 体調不良や熱はないですか？
- 忘れ物はないですか？



# 歯のクイズ王!

得点を計算しよう!  
※1問1点

点

間違えた人も、「答え」を  
読んで生活の中で実践しましょ



<p><b>1</b> 食べた後</p> <p>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。</p>	<p><b>6</b> 細菌</p> <p>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。</p>
<p><b>2</b> 奥歯</p> <p>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本でいいいにみがきましょう。</p>	<p><b>7</b> 抜ける</p> <p>歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの隙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。</p>
<p><b>3</b> 弱い力で</p> <p>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。</p>	<p><b>8</b> よくかんで</p> <p>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。</p>
<p><b>4</b> だいたい</p> <p>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。</p>	<p><b>9</b> 病気のサイン</p> <p>「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。</p>
<p><b>5</b> 注意して</p> <p>歯並びがデコボコしているとうみがきにくい。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。</p>	<p><b>10</b> 痛くなくても</p> <p>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。</p>

## 6月の予定 健康診断 続きます

- 6日(木) 内科検診...5年生
- 7日(金) 心臓健診...1年生(昨年度欠席の2年生)
- 18日(火) 二次尿検査...対象者  
心臓検診予備日...対象者
- 19日(水) 耳鼻科検診...1年生
- 27日(木) 内科検診...6年生

## おうちの方へ

健康診断の結果は、健康手帳・健康の記録とともに6月末に配付を予定しております。家庭へ持ち帰った際は、検査結果を確認した後に、学校へ返却をお願いします。

なお、検診結果で受診が必要なお子様については、別途受診勧告書をお渡します。できるだけ早く病院で診てもらってください。心配なこと、配慮が必要なことがありましたら、遠慮なく学校までご連絡ください。

育児休暇でお休みをいただいていた木村 絢歌です。5月1日よりまたみなさんと過ごせることをうれしく思っています。みなさんの体と心が元気に過ごせるよう手助けをしていきますね。よろしくをお願いします。