

ほけんだより6月

令和5年6月14日
輪島市立三井小学校
保健室 藤澤

プール学習が始まります

6月15日から、楽しみにしているプール学習が始まります。体調が悪い日にプール学習をする
と体調がよりひどくなったり、事故につながったりします。体調を整えて、楽しいプール学習にしまし
よう。

プール学習



元気に楽しむために

- 朝ごはんは食べましたか？
- 睡眠は十分とれましたか？
- 顔色は悪くありませんか？
- ケガをしているところはありますか？



プール学習のある日は、
「プールの健康チェックカード」で
体調を確認しましょう。

気になることがある人は、先生に相談しましょう

保護者の方へ 受診のお願い

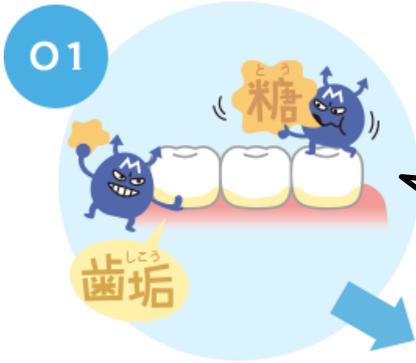
4~5月に行った健康診断の結果、受診が必要な児童にお知らせを配布しました。(歯科検診は全員に結果を配布しています。)なるべく早めに受診をお願いいたします。お知らせをなくしてしまった場合は、養護助教諭 藤澤 までお知らせください。

歯科検診がおわいました！

5月の歯科検診では、むし歯がないきれいな歯の人が多かったです。
歯の生え変わりが多い10歳前後の時期は歯を1番大切にしてほしい
時期です。これからも歯みがきや歯によい生活を続けて、きれいな歯を
守っていきましょう。



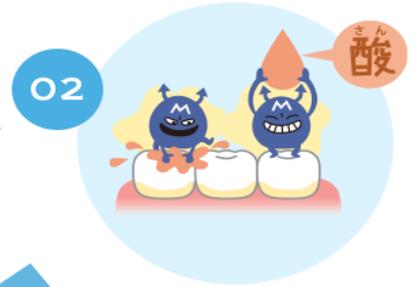
0むし歯ができるまで



むし歯の原因であるミュータンス菌が、おやつやジュースなどに含まれている砂糖をエサにして、ネバネバした物質をつくり、歯に強くくっつきます。

そして、ミュータンス菌はどんどん増えていき、**歯垢**が作られます。

歯垢の中のミュータンス菌は、食べ物の中の糖분을栄養にして、**酸**をつくります。



ミュータンス菌の出す酸によって、歯のエナメル質の中のカルシウムやリンなどのミネラル成分がとけ出して中がスカスカに!

酸によって歯のエナメル質の成分がとかれ歯に穴が開き、むし歯がすすんでしまいます!



むしば0を保つために

参考

まいにち毎日、しっかりと歯をみがきましょう!

[歯の図鑑\(ずかん\)|小学生のみなさんへ|小学生歯みがき研究サイト 歯みが Kids \(lion-dent-health.or.jp\)](#)

今月のクイズ～OorX～

- ①スポーツドリンクは、歯にいい?
- ②犬や猫もむし歯になる?
- ③歯は鉄より硬い?



正解は、保健室前のろう下にあるよ!