



令和6年6月 南郷小学校 保健室

6月は、「歯や口」についてのイベントがたくさんありました。このほけんだよりを読んでおさらいをし、ぜひ家族のみなさんにもどんな勉強をしたのかお話ししてください！

また、夏に向けて暑くなる日も増えてきました。6月は体が暑さになれていないので、「熱中症」になってしまうキケンがぐん！とあがる季節でもあります。体調をしっかりと整え、楽しい夏に向けてがんばっていきましょう★

## 歯周病やっつけ隊

～健康な歯にいるために～



歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

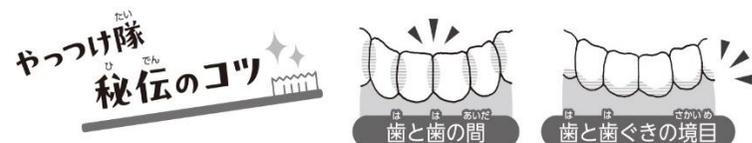


| ケース1                                           | ケース2                                  | ケース3                                        | ケース4                                                 |
|------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！</p> <p>歯ぐきが赤く腫れ始めています</p> | <p>1人目より腫れが大きい！</p> <p>骨も溶け始めています</p> | <p>もっと状態が悪いです</p> <p>歯が動かし、臭い。出血もしています…</p> | <p>なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です</p> <p>歯を支える骨が溶けて歯が抜けています</p> |

歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

**技1** 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

**技2** 定期的にプロにも診てもらおう



- ♡ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♡ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♡ 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

## 熱中症 (ねっちゅうしょう) に きをつけよう！

「熱中症 (ねっちゅうしょう)」ってどんな びょうき？

暑い場所や、おわっとしめっぽい場所で動いているうちに あたまが いたくなったり、気持ち悪くなったり、体の調子が悪くなる びょうきです。ひどくなると、命に関わる こともあります。



どうしたら熱中症を防げるの？ ～「すたあと」の合言葉～

**す**…水分や塩分をしっかりとります。(のどがかわいていなくても、休み時間に「ゴク・ゴク・ゴク」と3口以上飲みましょう)

**た**…たっぷりねて、たっぷりごはんをたべ、たっぷり休み、体を元気にします。

**あ**…暑さをさけます。(涼しくなる服をえらぶ、ぼうしをかぶる、ひかげで遊ぶなど)

**と**…友だち同士で、水分をとったか、体調が悪くないか声をかけあいます。

南郷小学校の熱中症対策 (特に6～9月)

- 毎日、運動場と体育館にある温度計でWBGT (暑さ指数) を確認しクラスルームでお知らせしています。それを見て休み時間の過ごし方・体育などの活動内容を考えています。
- クーラーをつけ、教室内をすごしやすい環境に保つようにしています。
- お家の人と相談して登下校時のみ、日がさ・保冷タオルなどの熱中症対策グッズを使ってもよいです。  
⇒管理は自分で行います。保冷剤は学校で冷やし直せません。  
学校での活動時は事故の危険があるので原則として使いません。
- 暑い中で活動をするときは10～15分置きに水分補給を促します。  
⇒水分を多めに準備しましょう。中身はお茶・水のみとします。  
(スポーツドリンクは9月の運動会練習期間のみ可となります。)
- 体育館や運動場・屋外での活動時は、必ずマスクを外すよう指示をします。

～保護者の皆様へ～

5月に実施した尿検査について、再検査が必要と判断された場合のみ、お知らせが配布されています。現時点でのお知らせが届いていない場合、再検査の対象とはなっていませんのでご了承ください。都合により6月に検査を受けた方は、7月上旬頃に、再検査が必要な場合のみお知らせします。よろしく願いいたします。



# ❁ 歯科指導を行いました ❁

今年も「歯と口の健康週間」に合わせて、保健指導を行いました。歯と口の大切さを改めて考え、「自分は歯みがきをしっかりできているかな?」とふりかえったり、「歯や口にはどんなヒミツがあるのかな?」と勉強をする機会です。各学年の学習・感想の概要を載せますので、ぜひ、ご家庭でもこの機会に話してみてください。(1年生は6月下旬に実施予定です。)

6月4~10日は  
歯と口の健康週間です

## 2年生『ぴっかぴかの まえばになる ほうほうを かんがえよう!』

にこっ☺と笑うと一番目立つのは、「前歯」です。前歯は、みがきやすいように見えますが案外むし歯になりやすいです。歯はそれぞれ形が違うように、名前も違います。今回は平らな「切歯」・とがった「犬歯」をぴっかぴかにする作戦を立てるため、「歯磨きじょうずかな?セット」を使って、どんな磨き方が良いのか実験しました。

その後は、実際に自分の歯を染め出しして作戦が上手くいくか実験! 養護教諭からの「細かく優しく動かす」「縦磨き・横磨きを組み合わせる」とアドバイスも参考にしながら一生懸命歯を磨きました。汚れが落ちるかドキドキでしたが、全員ぴっかぴかのステキな前歯になって、にっこり笑顔でした☺



せっしと犬しが とってもじょうぶだとわかりました。作せんが うまくなってうれしかったです。これから むしばに ならないようがんばりたいです。

作せんを やって できたので、いえでも きれいに したいです、これからも ぴっかぴかの せっし・犬し・きゅうしに したいです。よこみがきとたてみがきを したいです。

## 3年生『歯ブラシマスターになろう!』

2年生で習った「歯の形と役割」を振り返り、1本1本をていねいに歯みがきする必要があることを確認しました。そこで、3年生は「歯ブラシマスター」を目指し、歯ブラシに関する3つの修行にチャレンジ!! ①持ち方・選び方、②「毛先」の使い分け、③自分の歯に合った歯ブラシの使い方について学びました。③では、全歯の染め出しにチャレンジし、今の磨き方でどれだけ汚れが落ちているのかを確認しました。染め出し前は「キレイだと思う!」と予想していましたが、実際に染め出してみると「ぎゃー!!」という驚きの声でいっぱい…🪞鏡を見て丁寧に、自分の汚れた部位に合った毛先で磨くことの大切さがわかった1時間でした。



毎日歯をみがいて、最近むしばになっていないから大丈夫だと思っただけ、みがいていないところがいっぱいあってびっくりしました。

久しぶりに切歯・犬歯・きゅう歯を思い出せてよかった。いつもより上手にみがけた。そめだしもできたので、よかった。

## 4~6年生 『全国歯みがき大会 : プラークコントロールを身に着け、歯と歯ぐき・毎日の健康を保とう』

毎年全国の4~6年生が参加している「全国歯みがき大会」に今年も参加し、歯と口の健康について勉強しました。今年のテーマは「歯ぐきの健康」と「プラーク(歯こう)の取り除き方」です。歯ぐきに関しては『歯肉炎』という病気について学び、小学生のうち、約40%が歯肉炎にかかっていると知りました。歯みがきをていねいに行うことで治るので、日々のチェックをがんばろう!

プラークについては、特に『歯と歯の間のすきま』にハブラシでは取り切れない汚れが残っていると発覚! そのため、歯みがきに加えデンタルフロス(糸ようじ)も使っていく必要があるとわかりました。新品のハミガキとデンタルフロスがプレゼントされているので、ぜひお家で使ってみてください。

健康な歯ぐき

歯肉炎の歯ぐき

|        | 健康な歯ぐき | 歯肉炎の歯ぐき  |
|--------|--------|----------|
| 色      | ピンク    | 赤        |
| 形(かた)さ | 三角     | 丸く厚(あつい) |
| 硬(かた)さ | かたい    | やわらかい    |
| 出血     | ない     | ある       |

2枚のイラストを見比べてみよう  
ポイントは  
分かりましたか?

歯ぐきのチェックの時に見るポイントは  
①色(赤くなっていないか)  
②形(ふくらんでいないか)  
③硬さ(フヨフヨしていないか)  
④出血  
です! しっかり見るようにしましょう。

使い方

- ①鏡で確認しながら歯並びに沿わせてデンタルフロスの糸の部分当てる。
- ②ゆっくりと小さく動かしながら入れる。
- ③中まで入ったら、両方の歯の面に糸を沿わせて上下に動かしながら歯垢を落とす。
- ④ゆっくりと小さく動かしながら取り出す。

ハブラシとデンタルフロスをくみあわせることが大切! 使い方に気を付けて、チャレンジしよう!

## 「歯」のクイズラリーもがんばってます!

6/11からスタートした、歯のクイズラリー。学校の色々な場所にかくされた歯に関するクイズを探し、解いています。歯の指導で習ったこともたくさんクイズになっているので、「ここ習った!」という声もちらほら…。低学年にそっとヒントを教えてあげる姿も見られるのが、とてもステキです★これから「スペシャルもんだい」が毎日追加されます。楽しみつつ、歯に関して学びを深めてほしいと思います。

