

ほけんだより 6月

R3.6.1

志雄小学校

保健室 山崎

No.5

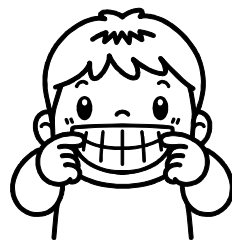
新型コロナウイルス感染症は、なかなか収まる気配がありません。まだまだ我慢の日々が続きますが、しっかりと石けんでの手洗い、換気の徹底、マスクの着用、不要不急の外出を避けるなど、感染症対策をしっかりと行いましょう。

6月の保健目標

◎歯を大切にしよう

※食べた後は歯みがきをしましょう。

※受診が必要な人は、できるだけ早く歯医者さんへ行きましょう。



6月4日～10日 歯と口の健康週間

その口の中



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ!



白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ!



むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流れちゃう!
よくかまなくても
いいよ—



口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

※裏面もあります



上手に歯みがき

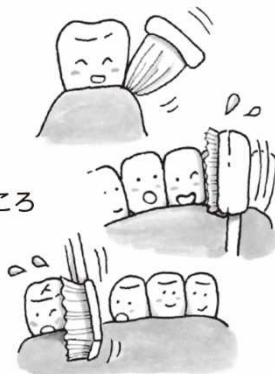
ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



で
き
る
か
な
う
?

歯のギモン?

甘いおやつを全く食べなければ
むし歯にならない?

✖ むし歯の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。

大人も子どもも
むし歯のなりやすさは変わらない?

✖ 乳歯はやわらかくて酸に弱いので、子どものほうがむし歯になりやすいのです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんどんむし歯が進行してしまいます。



むし歯になったら、
元の歯には戻れない?

✖ 歯に穴が開く一歩手前の「初期むし歯」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後のていねいな歯みがきが大切です。



今月の保健行事

- 1日(火) 体重測定(5・6年)
- 2日(水) 体重測定(1・3・4年)
- 3日(木) 内科検診(1・2・3年)
- 4日(金) 体重測定(2年)

- 10日(木) 尿検査(二次該当者と一次未提出者)
- 17日(木) 内科検診(4・5・6年)

雨が降ると世界が変わる

雨の季節になりました。
普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると…

- ☂ 視界が悪くなり、周りが見えにくくなる
- ☂ 音が聞こえにくくなる

などの影響で、事故が起きやすくなります。
通りなれた道でも違う世界になってしまうので注意が必要です。

注意すること

- ⇒ 目立つ色の傘や服を選ぶ
車を運転している人から見てわかりやすい
- ⇒ 自転車の傘さしは禁止
片手運転になったり風にあおられたりする
- ⇒ 足元に注意



マンホールのフタなどは濡れるとすべりやすい



雨がやんだら
たたんだ傘の持ち方にも注意を