

# ほけんだより

6月

三崎小学校 保健室  
令和6年6月号

雨の多い季節になってきました。雨の日でも健康に過ごしていけるように、早寝・早起き・朝ごはんを意識して規則正しい生活リズムで過ごしていきましょう♪

さて、6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。歯科健診の結果は、異常があってもなくても全員に結果を渡します。自分の口の中の健康について考えるよい機会です。むし歯や歯周病が見つかる人もいますかもしれませんが。健康な歯をたもつためには、毎日の歯みがきがとても大切です！毎日歯みがきをして、口の中も健康に過ごしていけるようにしていきます♪

## ＜今月の保健行事＞

5	水	耳鼻科検診(1年・2～6年抽出児童)
14	金	歯科健診(前回欠席者・4～6年生)
歯科健診の日の朝は、必ず歯を磨いてくるようにしましょう。		

## ＜今月の保健目標＞

規則正しい生活のリズムをつくろう！



## ＜保護者の方へ＞

いつも学校の保健活動にご協力いただきありがとうございます。

5月の下旬あたりから体調を崩して保健室に来室する児童が増加しております。最近では熱中症の心配もありますが、台風の接近や雨の時など、天気の影響で頭痛や気分不良等になる児童も多くいます。中には登校後すぐに保健室に来室し、体調不良を訴える児童もあり、授業開始前に保護者の方にお迎えをお願いする場合もございますので、登校前にご家庭でもお子さんの健康観察を行っていただいてから登校させていただけたらと思います。



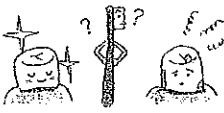
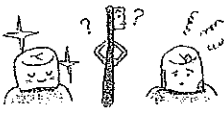
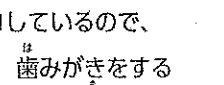





ご協力をよろしくお願いいたします。

# は おうけっていせん 歯のクイズ王決定戦！！

した もんだい は かん なん  
下の問題は、歯に関するクイズになっています。みなさんは何  
もん  
問あっているかな？全問正解めざして挑戦してみよう♪

もんたい よ ただ かに  
問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

## 問題

- 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) がくつつく 
- 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 

みなさん下の答えを見て、答え合わせしてみましよう！10問

せいかい  
正解できましたか？答えを読んで、生活の中で行動にうつしてい  
けるとよいですね♪

## 答え

- 1 食べた後  
むし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倍もむし菌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が、また、生えてきたばかりの永久歯はむし菌になりやすいので、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。むし菌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よう。
- 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すれば、健康な歯に戻せます。
- 10 痛くなくても  
むし菌は「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。