



# ほけんだより 6月

額部小学校 保健室  
平成30年6月1日 発行

## No. 5

### 6月は「歯」について考えてみよう!

6月4日は「むし歯0の日」  
虫歯予防DAY!

最近はじめじめ湿度が高く、そろそろ梅雨の時期ですね。6月4日は、語呂合わせで、「むし歯0の日」と言われています。『むし歯にならないように、歯みがきをしっかりとしましょう。口の中をきれいにし、健康に過ごしましょう。』という願いが込められています。健康は口の中からの言葉まであります。それほど、歯みがきは大事なことだということです。



### 健康診断日程(6月)

6月25日(月) 心臓検診(1年生)  
胸部 X 線検査(1年生希望者のみ)

注意点: 体操着の半袖・短パンでお願いします。  
肩に髪がかかる場合は、髪を結んでください。  
心臓検診では横になるので、結ぶ位置に注意してください。

治療のお知らせをもらったら



おうちの人に見せましょう



お医者さんに診てもらいましょう

## 6月4日~6月10日は「歯と口の健康週間」です!

本校での歯科への取り組み

6月4日(月) 5年生 歯みがき大会参加 【詳細は、別紙ほけんだより配付済み】

6月7日(木) よい歯と口のコンクール

本校からの代表  
よい歯代表 6年 飯塚 日向くん 6年 佐藤 菜実さん  
図画代表 3年 田村 心乃さん  
ポスター代表 5年 久保原 知葉さん  
標語代表 6年 村上 絢哉くん

「健康と笑顔の源 じょうぶな歯」

図画



ポスター



授業以外でも描いてきてくれた子がいます! ありがとうございます! 保健室前に掲示しています。  
(左:3年田村心乃さん 右:2年高岡和花さん)

# 知って解決！歯についてのイロ歯！

## むし歯



- 口の中の細菌（主にミュータンス菌）が作り出す酸と食べかすが混ざり合って、少しずつ歯が溶かされていくこと。

## 歯肉炎



- 歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が悪さをし、歯ぐきが腫れている状態。
- 歯ぐきが赤い、歯みがきをすると歯ぐきから血が出る人は要注意！

## 顎関節症



- あごが痛い、口が開かない、あごを動かすと音がなる人は顎関節症の疑いあり！
- あご関節のクッションがすり減ったり、ずれたりして炎症を起こす病気です。

## 口内炎



- 口の粘膜に炎症が起こる病気で、舌や口の内側、唇にぶつとしたものができる、口の端が切れたりします。
- 風邪気味やビタミンCが不足するとできやすくなります。

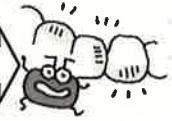
## 正しい歯みがきを覚えよう！



朝と寝る前には必ず歯をみがきましょう！  
1本1本丁寧に、やさしくみがきます！

特に・・・

- ☆生えかわって歯が通う
- ☆歯と歯の間
- ☆前歯の裏側
- ☆奥歯



歯と歯ぐきにきちんとあたる(45度)ようにみがきましょう。

## ほおづえに注意！

あごが一番悪いのはほおづえをついたり、強くかみしめて、あごに大きな力が加わることです。自分の姿勢に注意してみましょう。



痛みがあるときは、歯科医に相談しましょう！

## 規則正しい生活を！

体調が悪いとき、栄養不足のときにできやすくなります。

口の中を清潔に保ち、規則正しい生活をするのが一番の予防方法

です！ビタミンCを多くとるようにしましょう



保健室



## 保護者のみなさまへ

プール授業が始まります。プールのきまりを守って、安全で楽しいプール学習にしたいですね。以下の場合、プール授業への参加ができません。ご注意ください。

- 治っていない傷がある場合：傷の状態の悪化が考えられます。絆創膏などを貼る必要のある場合は、入水できません。
- 風邪や腹痛など体調がすぐれない場合：下痢をしている場合は特に入れません。
- 湿疹がある場合：感染性のある皮膚炎や悪化が心配される湿疹がある場合は、入水できません。
- 目が赤い：プール熱（咽頭結膜熱）、流行性角結膜炎（はやり目）などの場合があるので、充血などの症状がある場合は入水できません。
- アタマジラミ：タオルなどを介して感染する可能性があります。プール授業が始まる前に、お子様の頭をよくみてあげてください。
- 朝、ご家庭で検温をしていない場合：プール授業では、安全を第一に行っています。朝、ご家庭で検温を行い、プールカードに記入、押印をしてください。保護者がお子さんの状態を把握したのが確認できない場合は入水できません。

ご協力とご理解をお願い致します。