

ほけんだより6月号

おうちの人といっしょに
読みましょう。

《6月の保健目標》・歯を大切にしよう ・梅雨時の健康に気をつけよう

歯の健康クイズにチャレンジ!・・・こたえは裏へ

問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 歯みがきをするのは
(食べる前・食べた後) がいい
- (奥歯・前歯) は特に
みがき残しやすい場所である
- 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる
- 歯ブラシだけで汚れは
(全部・だいたい) 落とせる
- 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

- 歯みがきをしないと
歯に (細菌・虫) がくっつく
- 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
- (よくかんで・飲むように) 食べよう
- 歯科検診結果の「GO」は
(このままGO!・病気のサイン) を表す
- 歯科医院には歯が
(痛くなってから・痛くなくても) 行く

よく噛むと何がいいの?

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか?



肥満予防
あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

口臭軽減
よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。



健康のための生活習慣を見直します

「自分の健康を守るための基本的な生活習慣」を身につけるため、2つのチェックをしていきます。

・保健委員会の「健康衛生検査」**クラスでチェック**

月に1回、保健委員会が朝の教室で、「ハンカチ、ティッシュ」「手洗い」「外遊び」「教室の環境」の検査をします。

・「ヘルシーチェックカード」**一人ひとりがチェック**

一人一人の生活習慣を見直すために、ヘルシーチェックカードの取り組みを6月・9月・1月にやります。

「体力向上、外遊び」「よくかんで食べる(給食)」「手洗い、ハンカチティッシュ」について5日間、カードの☆印に色を塗っていき、よく取り組めた人には保健、体育、給食委員会の人がかいたイラストのシールを配ります。

おうちの方へ欠席連絡時のお願い

欠席連絡につきましていつもご協力いただきありがとうございます。メールは8:10まで、それ以降は電話連絡をお願いします。

○病欠の場合：症状を具体的にお知らせください。学校では感染症情報収集システムに毎日の病欠および出席停止状況を症状別に報告しています。例えば、「体調不良」ではなく、発熱(微熱でも)、風邪症状(咳、のど痛など)、頭痛、腹痛、吐き気、倦怠感(だるい)など、主な症状をお知らせください。

梅雨時に気をつけたいこと

あめ
雨の日は**注意!**

☔ 傘で前が見えにくくなる



🌧️ 地面が滑りやすくなる



🚗 車の運転手から見えにくい



🌧️ 雨音で周囲の音が聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。

食中毒予防

🛒 肉や魚などは最後に買う



🍲 食べ物を常温で放置しない



🧼 調理の前後は手洗い



🍱 弁当箱には冷ましてから詰める



歯の健康クイズ こたえはこちら

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** だいが

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。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ょう。
- 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をすれば、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。