

ほけんだより 6月

健歯代表おめでとう!

6-わかば 吉村虎太郎さん 6-2 林穂乃香さん

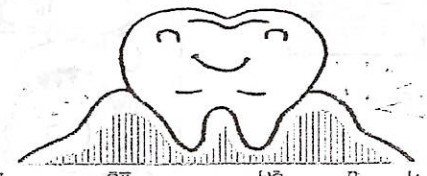
・おやつは、ほとんど食べない。
 ・飲み物は、お茶でジュースは飲まない。
 ・時々歯垢染め出し液を使って歯みがきをしている。

・飲み物は、お茶が氷でジュースは飲まない。
 ・乳歯が虫歯になったので、永久歯はならないように歯みがきをがんばっている。

毎年6年生の中から健歯(全ての歯が永久歯でむし歯が一本もなく歯並びのいい人)が選ばれます。この2人の他にも何名かの人が候補となりました。すばらしいですね。6月7日に行われる「むし歯予防大会」に参加します。

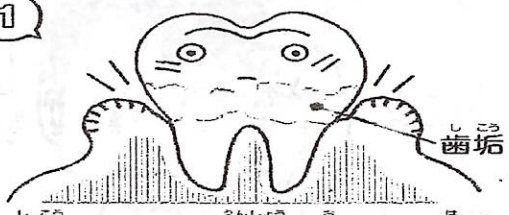
歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



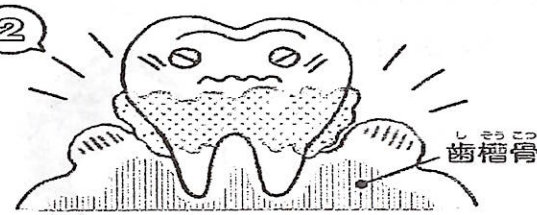
歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。

①



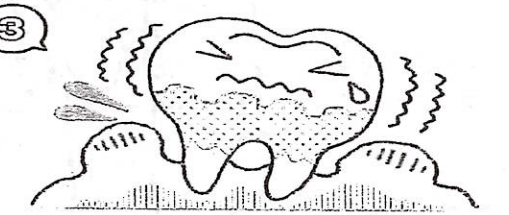
歯垢がたまり、炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取る事が何よりも大切です。

6月の別名は水無月。梅雨なのに「水の無い月」とは、不思議な名前ですね。もとは「水の月」を意味する「水な月」に漢字を当てたという説があります。梅雨時は、真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調をくずしやすいので、衣服の調節や汗の始末に気を配りましょう。

5.6.1. 鶴指小学校 保健室

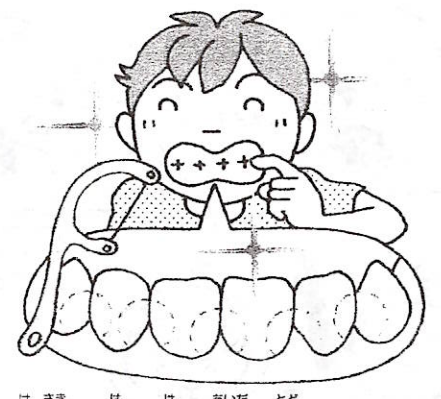
歯みがきで歯周病予防

歯周病を防ごう! 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にいていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

歯周病セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

プール開き

水泳は、^{せいじょうたす}ひびをじょうぶにしたり、^{しんぱいきのう たか}心肺機能を高めたりし、^{ばらん}バランスのとれた成長を助けてくれます。プールでの約束をしっかりと守り、^{たの あは}楽しく泳ぎましょう。早くねて、^{はや あさ}朝ごはんをしっかりと食べて、^{たいちよう}体調をこの整えておきましょう。

プールでの注意

プールのまわりを、はしらない

あらかじめトイレにいったおきましょう

プールにとびこまない

プールの前と後は、シャワーをあびましょう

ちょうしが悪くなったなら、すぐに先生にいきましょう

ともだちとふざげない

プールクイズにチャレンジ!

<p>① そうじだけど、そうじきはつかわないよ。からだの一部をきれいにします。プールの前におくことは?</p>	<p>③ 「もなか」と似ているけど、食べられないよ。「いなか」に似てるけど、^{たんぼ}田んぼはないよ。「せなか」の反対側のからだの一部はどこ?</p>
<p>② びょうきをふせぐために、ひつようなこと! ていねいにしなければならぬのに「あらい」ものはなんだ?</p>	<p>④ プールの前の日はいつもより多めにとろう。じゅうぶんと思ったらさっぱり! でも、ねてるうちにとれているものは?</p>

事前準備

水着やタオル、下着には名前を書いてください

着替えの練習をしておきましょう

めばな びょうき 皮膚、目、鼻、のどの病気を治療しておきましょう

けんごい ちゆうちゆうびょうき けんごい 現在も治療中の病気があるときは、プールの前に医師と相談をしてください

みみ じゆうじを しておいてください

てあしつめ 手と足の爪は切っておきましょう

ぜんじつ すいみん 前日は睡眠を十分にしておきましょう

朝の健康観察

あさ けんこうかんさつ

ずう 頭痛はありませんか?

ねつ 熱はないですか?

め 目の充血はありませんか?

あさ 朝ごはんはしっかり食べましたか?

ひ 皮膚に湿疹や水疱はありませんか?

はや 早ねしましたか?

みみ いた 耳の痛みはありませんか?

いた のどの痛みはありませんか?

はなみず 鼻水はでていませんか?

はら 腹痛はありませんか?

げり 下痢をしていませんか?

～保護者の方へ～ 朝の健康観察を必ずお願いします。あてはまる場合は、しっかりとあわせてから参加してください。