



ひだまり

木田小学校保健室
令和5年6月18日
No.4

「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



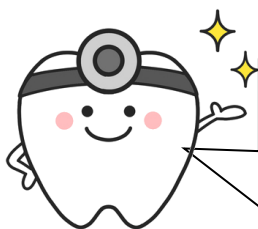
歯科検診が終わりました



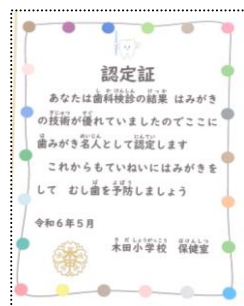
歯科検診で学校歯科医さんから、「むし歯がある人が少ない」、「歯がきれいな人が多い」とほめていただきました。また、歯みがきがきれいにできている人には、「歯みがき名人認定証」を渡していただきました。

「歯科検診の結果」は、全員にお渡ししています。むし歯は、風邪などの病気と違って、自分の力で治ることはありません。もしむし歯があっても、早めに治療することで、早く治ります。『受診のお勧め』に○がついていた人は、早めに受診しましょう。

★学校歯科医さんからのアドバイス★



- むし歯になりやすい場所第1位は、6才臼歯です。
- 寝ている時間におし歯の菌は増えていきます。
夜ねる前にしっかりと歯みがきをしましょう。



プール学習が始まります

十分に睡眠をとり、健康と安全に気を付けて、プール学習を行いましょう。



はし
走らない



ぜったいに
飛び込まない



タオルの貸し
借りをしない



体調が悪く
なったら先生
に言う



じゅんびうんどう
準備運動をす
る

は 歯のクイズ王決定戦！！

もんだい よ ただ ほう かこ
問題を読んで、正しい方を○で囲みましょう。

- 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) がくっつく
- 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

とくてん けいさん もん てん
得点を計算しよう！ * 1問10点です

/100点

ぜん もん せい かい
全問正解で

歯のクイズ王!



これから毎日歯みがきをして
健康な歯を守ってください

まちが ひと こた よ せいかつ なか
間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で
じっせん は まも
実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、
なんど
何度でもチャレンジ!

【 保護者の皆様へお願い 】

6月の発育測定では、全学年、歯についての学習をします。1・3年生では歯の汚れを染め出して、歯みがきの練習をする予定です。2年生は、学校歯科医さんによるお話と歯みがき指導があります。準備物や事前調査などご協力をお願いいたします。



ほけんしつ
保健室のひとりと



ほけんしつよこ かだん ことし たね う たね う
保健室横の花壇に、今年はひまわりの種を植えました。種を植えてから
5日後には芽が出始め、翌日には植えたところ全てから芽が出て双葉にな
りました。葉っぱが虫に食われて傷んだところもあるのですが、それにも負
けず、ぐんぐんたくましく成長しています。

せいかつ とき かな くや ころろ きず
生活していると、時には悲しいことや悔しいこと、心が傷ついてしまう
こともあるかもしれません。けれど、そういう気持ちを知った時、人の痛み
も分かる優しい気持ちがあります。育っていくのかもしれませんが。ひまわり
のように、お日様(目標)に向かって笑顔でぐんぐん育っていきませんか。
ひさま もくひょう お えがお そだ
いね。

1 食べた後

むし歯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倍もむし歯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。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、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。むし歯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 かんて

だ液は食べカスやむし歯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

むし歯は「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。