

# ほけんだより 6月号

2024年5月27日 上岩出小学校 ほけんしつ発行

「鬼の霍乱」ということわざを知っていますか？「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。今年の夏も近づいてきました。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！

**お願い**

しかほけんちようさひようはいふ  
歯科保健調査票を配布しています。

きにゆううえがつきゆうたんにんていしゆつねが  
ご記入の上、学級担任まで提出をお願いします。

ていしゆつしめきり  
提出締切：5月29日(水)



## 6月の予定

日程	検診	対象学年	備考
6月 6日 (木)	しかけんしん 歯科検診	1～3年生	ちようしよくこかなら 朝食後は必ずほみがきをしてきて下さい。
6月13日 (木)		4～6年	

## 梅雨の時期の注意点

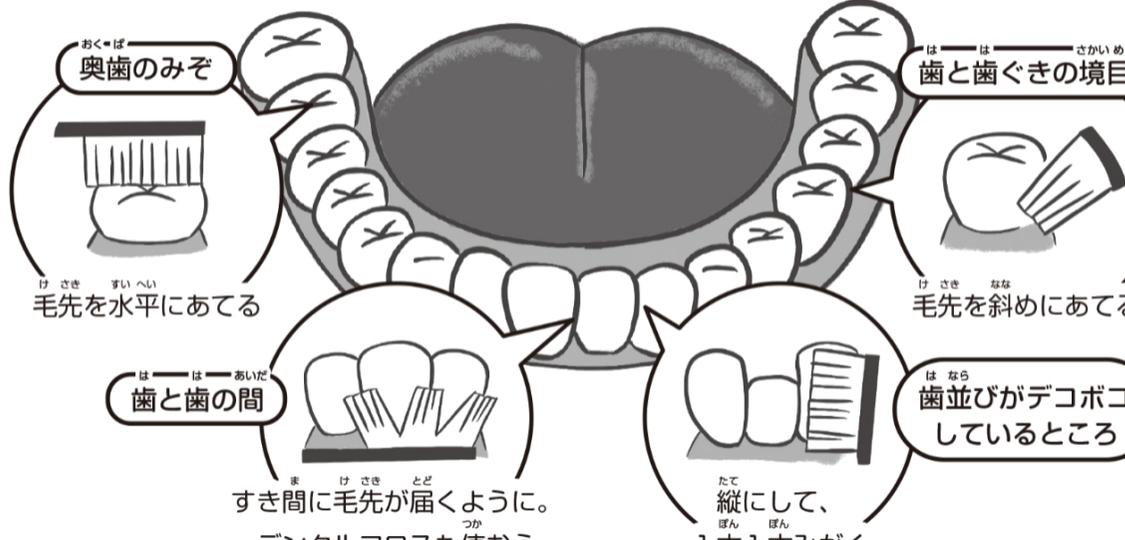
今年は全国的に梅雨入りの時期は「平年より遅く」、梅雨明けの時期が「平年並み」の予想だそうです。近畿地方の梅雨入りは、6月中旬。梅雨明けは7月中旬と予想されています。雨の日の過ごし方を考え、事故や災害に気をつけましょう。

<p>かさの持ち方に注意</p> <p>✗</p> 	<p>かさをふりまわさない</p> <p>✗</p> 	<p>横に並ばない</p> <p>✗</p> 
<p>まわりをよくみて歩く</p> 	<p>足元に注意する</p> 	<p>自立つ色の服を着る</p> 



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。健康な歯と口のためには、ほみがきが大切です。もうすぐ歯科検診もあるので、この機会に改めて自分の歯の磨き方を見直してみましょう。

## みがき残しやすい場所とみがき方



- 奥歯のみぞ** (奥歯のみぞ) : 毛先を水平にあてる
- 歯と歯ぐきの境目** (歯と歯ぐきの境目) : 毛先を斜めにあてる
- 歯と歯の間** (歯と歯の間) : すき間に毛先が届くように。デンタルフロスも使おう
- 歯並びがデコボコしているところ** (歯並びがデコボコしているところ) : 縦にして、1本1本みがく

## 歯のクイズ王 決定戦



問題を読んで、正しい方に○をつけましょう。

答えはほけんだよりのうらにあるよ♡クイズ王になることはできるかな？



### 問題

- 1 歯みがきするのは (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・だいたい) 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

答え

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 よくかんで

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。

とくてん けいさん ぜんもん せい かい 得点を計算しよう！ \* 1問10点です

/100点

全問正解で 歯のクイズ王!



これからも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実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、何度でもチャレンジ!