

# ほけん だより 6月

令和3年6月1日 菅原小学校 保健室

\*\*\*\*\*

6月になり、梅雨の季節となりました。じめじめしたり気温の変化が大きくなったりする時期なので、服の調整や汗をタオルで拭くなどして、しっかりと体調管理を行っていきましょう。また、雨の日は気分が落ち込みやすくなります。何か不安なことや心配なことがあったら、いつでも話してくださいね。

\*\*\*\*\*

## 6月の健康診断の予定

日にち	検査項目	学年	注意事項
6月4日(金)	内科検診	全学年	当日の服装：体操服（下着は着用のまま）
6月10日(木)	尿検査 (2次検査)	該当者	1次検査の結果、再検査が必要と判断された人のみの検査となります。該当者には「2次検査のお知らせ」をお渡しするので、お知らせをもらった人はよく読んでから尿を提出してください。
6月24日(木)	歯科検診	全学年	検査当日の朝は、ていねいに歯をみがいてきましょう。

## 雨の日に注意すること

●**事故に注意!** → 雨が降ると視界が悪くなり、音も聞こえにくくなるため、事故が起こりやすくなります。周りをよく見て歩きましょう。

●**足元に注意!** → 雨でぬれたマンホールのフタなどは、とてもすべりやすくなっています。転んでけがをしないよう、足元に十分注意して登下校してください。

●**自転車の傘さし運転は絶対にしない!** → 傘さし運転はとても危険です! 雨の日は自転車に乗らないようにするか、自転車に乗るときはかっぱを着て乗るようにしましょう。❌

## 6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間



みなさん、毎日3回(朝・昼・夜)ごはんを食べたあとは、歯をしっかりとみがいていますか? 6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯は、私たちの健康に大きく関わっています。何歳になっても健康な歯、そして健康な体でいられるよう、1日3回ていねいに歯をみがく習慣を身につけましょう。

また、6月24日には歯科検診があります。学校歯科医の五木田先生にほめてもらえるよう、上手に歯をみがき、むし歯を予防していきましょう!

### 歯をみがく前に...

いつも使っている歯ブラシの毛先は広がっていませんか? 歯ブラシの毛先が広がっていると、上手に歯をみがくことができません。毛先が広がってきたら、新しい歯ブラシと交換してください。



### 歯のギモン?

むし歯になりやすいのは...?

甘いおやつを全く食べなければむし歯にならない?  
❌ むし歯の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。

大人も子どももむし歯のなりやすさは変わらない?  
❌ 乳歯はやわらかくて酸に弱いので、子どものほうがむし歯になりやすいのです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんどんむし歯が進行してしまいます。

むし歯になったら、元の歯には戻れない?  
❌ 歯に穴が開く一歩手前の「初期むし歯」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後のていねいな歯みがきが大切です。

### 上手に歯みがき

ポイントは...

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく

注意してみがきたいところは...

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯

