



今泉小学校
令和6年度 第3号
おうちの人と一緒に
読みましょう！！

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。
たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうですよ。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから雨の時期にうれしそうに咲くのですね。

雨がずっと続くと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。

今月の保健目標



は たいせつ
歯を大切にしよう

6月の予定



4日(火) 内科検診	2・5年生
4日(火) 尿検査(2次)	該当者
12日(水) 尿検査(2次未)	4日の尿検査未提出者
13日(木) 心臓検診	1・4年生
20日(木) 歯科検診	いずみ・3・4年生
28日(木) 歯科検診	5・6年生



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。

よく噛むメリット

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。



溶連菌感染症にご注意ください。



5月の連休明けから溶連菌感染症でお休みする人が増えてきています。

溶連菌感染症は出席停止となる感染症です。登校する際に学校のHPまたは、宇都宮市のHPに掲載してあります『登校届』を保護者の方が記入し提出するようお願いいたします。





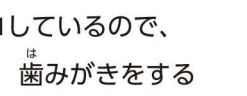





- 《主な症状》 発熱と咽頭痛、全身の倦怠感
- 《登校のめやす》 抗菌薬内服後24～48時間が経過していること
- 《予防》 手洗いをしっかり行いましょう

歯のクイズ王 決定戦



問題

問題を読んで、正しいほうを○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、 (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 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているときみがきにくいですが、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。

あなたの口は 大丈夫?

歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができている
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。