

海道小
2015.6月

ほけんだよい

* おうちの人と、一緒によみましょう。



からっと暑い日が続いたり、ムシムシと暑い日があったり不安定な天気が続きますね。これから、梅雨のジメジメした時期が到来します。そんな日が多くなると気分も落ちそう……。この機会に、自分の新しい気分転換の方法をみつけてみましょう。

また、6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。先日、歯科検診の結果を配布いたしました。むし歯があったり、治療が必要な場合は早めに受診していただけますようお願いいたします。受診後は、治療証明書等を学校までご提出ください。



6月4日～10日は歯と口の衛生週間



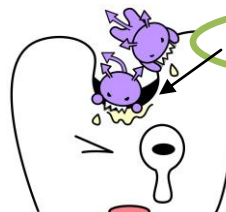
むし歯はどうしてできるのかな？



むし歯の原因となる「ミュータンス菌」は、ふだんからみなさんの口の中（歯の表面）にいます。「ミュータンス菌」は、食べ物（とくに甘いもの）が口の中に入ると、活発に働き「酸」というものを作り出します。この「酸」によって歯が溶け、むし歯になります。

食事やおやつをダラダラと食べ続けると、口の中はいつも酸性になってしまい、むし歯ができやすい状態が続いてしまいます。

ダラダラ間食
ばかりしていると……



ミュータンス菌

酸をつくって、
歯を溶かすよ！

むし歯にならないようにするためには

☆お菓子などの砂糖が多く入った食べ物や飲み物を摂取しすぎないようにすること。

→食べる量・時間をおうちでしっかり決める。ダラダラと間食をとりすぎない。

☆時間をかけて、しっかりと歯みがきをすること。

→ミュータンス菌がいる「歯垢」が歯の表面につくと、歯みがきをしないと落ちません。歯ブラシの毛先を歯にしっかりと当てて歯垢を落としましょう。





よくかむと いいことがいっぱい



かむことを「咀嚼（そしゃく）」といいます。かむことは、単に食べ物をかみくだくだけでなくほかにもさまざまな働きがあります。

- ①だ液がたくさん出るので、むし歯予防ができる。
- ②あごの動きが脳を刺激し、記憶力がアップする。また、満腹中枢に働き食べ過ぎを抑え、肥満予防につながる。
- ③運動能力がアップする。かむことで、歯やあごが発達し、瞬間的に強い力を必要とする場でしっかり歯を食いしばって力を出すことができる。
- ④しっかりかむことでたべもののおいしさを100%味わえ、栄養も無駄なく吸収できる。

＊保健委員会よりお知らせ＊

4月の歯科検診の結果で、むし歯がゼロだった人に、保健委員会からのステキなプレゼントがあります。ただいま、準備中です！

また、「むし歯があった人」にもチャンスはありますよ！歯医者さんへ行って、治療してきた人には治療証明書と引き換えにプレゼントをお渡しします。早めに治療して、プレゼントをもらっちゃおう！

※保護者の皆様

歯科医院への引率等、大変お世話になります。お子さまの歯の健康の保持増進のためご協力いただけますようお願いいたします。



プールがはじまります

6月10日（水）から、いよいよ水泳学習が始まります。プールが始まる前に、健康診断で異常が見つかった場合は事前に医療機関を受診しておきましょう。

水泳学習の前日は、しっかり体を休めることが必要です。

〈注意点〉

- ・朝の健康観察をしましょう。
- ・爪を短く切っておきましょう。
- ・体を清潔にしておきましょう。
- ・前日に耳掃除をしておきましょう。
- ・体調がよくないときは見学しましょう。



ハンカチ・ティッシュは 持っていますか？

手を洗った後や汗を拭くときにハンカチ・ティッシュは必需品です。みんな持っていると素敵ですね☆

