



ほけんだより

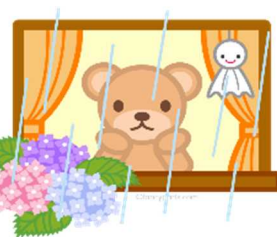
えがお



国本中央小
保健室

梅雨の季節になりました。雨の日が続くと、晴れの日に外で元気に遊べる楽しさがわかりますね。

4日から10日までは、歯と口の健康週間です。むし歯になってから歯の大切さがわかる、ということにならないように、毎日しっかりと歯みがきをしてください。



*6月の保健行事

6/20 (木)	歯科検診	全学年	朝の歯みがきをしっかり行います。
-------------	------	-----	------------------



食べたり、話したりするのに必要な歯。わたしたちが生活していくうえで、歯は重要な働きをしています。

歯を大切にするためにはどんなことをしていけばよいのでしょうか？歯と口の健康週間を通して、できることをいっしょに考え、実際にやってみましょう。

○歯みがきを上手に行うための準備

毎日使う歯ブラシを確認してください。後ろから見て、毛先が広がっていませんか？毛先が広がっていると、歯ブラシの毛が歯に当たりません…。毛先のそろった歯ブラシを使ってください。

えんぴつを持つようにしてにぎると、歯をみがきやすいですよ。

○歯みがきのポイント

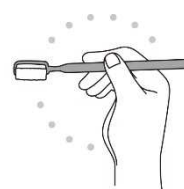
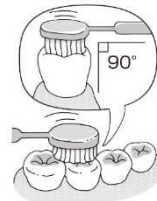
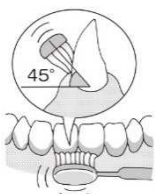
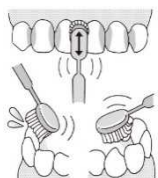
歯垢がしやすい場所はたくさんあります。特に注意して、ていねいにみがいてください。

みがく時は1本ずつみがくように、こきざみに動かすとみがきやすいです。

・歯と歯の間

・歯と歯ぐきの境目

・奥歯のみぞ



もうすぐプールが始まります！

待ちに待った水泳の授業が始まりますね。楽しく、安全にプールに入るためにも、今からできる準備をしっかりとしてください。

また、6月と7月はプールカードを記入することになります。プールに入るために、毎朝の検温と健康観察を忘れずに行い、記入と押印をしてください。

○入る前に気をつけてほしいこと

- ・病気やけがの治療を済ませておく
- ・水着やタオルなどの持ち物に名前を書いておく
- ・手足の爪を短く切る
- ・夜は早めに寝る
- ・朝ごはんをしっかり食べる



○入る日に気をつけてほしいこと

- ・熱を測る
- ・体調の確認をする
- ・腹痛や頭痛など、体調が悪い時はプールに入れません。
- ・皮ふに異常がないか確認する

○おうちの方へ 歯と口の健康は「歯磨き」が基本です！

最近、むし歯が減少する一方で歯肉炎（歯ぐきの病気）が増加していると言われています。歯肉炎は、口の中の細菌が引き起こす感染症で、歯肉の腫れが進行すると、歯の周囲の骨が溶けてしまいます。その主な原因は、むし歯と同じ「歯垢」です。歯垢とは生きた細菌の塊のことです。歯磨きで歯垢を取り除くことで歯肉炎の予防もできます。

歯肉炎になると、次のようになります。

- ・歯磨きをすると出血する。
- ・歯肉が赤くなり、ぶよぶよに腫れる。
- ・歯がグラグラ動く。

また、次のようなことを指摘された人は、掛かり付けの歯科医に相談してください。

・要注意乳歯

永久歯の生え方に影響を及ぼす心配があります。歯を抜くか、歯科医の診断が必要です。



家庭でも、歯磨きの習慣付けをお願いいたします。

6月3日（月）から保健室に実習生が来ています！

みなさんこんにちは、佐野 碧（さの あおい）です。

保健室の先生になるために6月3日から6月28日までこの国本中央小学校で実習をすることになりました。

私自身、国本中央小学校の卒業生でもあるためこの実習をとても楽しみにしていました。

みなさんの授業や給食を見学させていただくこともあります。

廊下であったときやすれ違ったときなど声をかけてくださると嬉しいです♪

みなさんとたくさんお話しできることを楽しみにしています！

約1カ月間よろしくおねがいします。

