

ほけんだより

6月4日～10日 **歯の衛生週間**です。

きれいに、大切に…

歯と口は“からだの入り口”

食べたあとの歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防…。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしないといけないの？」というそぼくなギモンに、あなたなら、どう答えますか？

歯や口は、私たちが食べものをとるための、いわば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするものになる栄養がとれなくなってしまうのです。



『もっと甘いものを、好きなだけ食べたい』『歯みがきはめんどろ』…そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口からからだごと心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばってほしいと思います。

おぼえよう!

歯の **みがき残しやすい** ところ

奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののかすや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残りがやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。



歯みがき週間のお知らせ ～6月5日(水)～11日(火)は、歯みがき週間です～

全校で、給食を食べた後に歯みがきに取り組みます。

みがき方の約束を守って、歯をみがきましょう。

☆ **持ち物** 歯みがきセット (歯ブラシ、コップ、ハンカチを巾着袋に入れて—名前を書いておく)

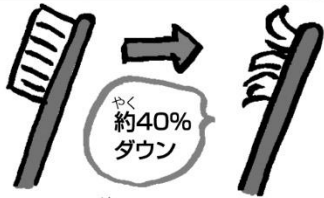
☆ **みがく時の約束**

- ・給食前の手を洗う時にコップに水を入れます。
- ・コップを机の上に置いて、給食を食べます。
- ・食べ終わったら、歯ブラシをコップの水でぬらします。
- ・自分の席で静かに歯をみがきます。
- ・みがいたら、コップの水で歯ブラシをすすいで、袋に入れます。
- ・手洗い場で口をゆすいで、コップを洗います。
- ・コップをハンカチでふいて、袋に入れます。



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの
毛先が開いてくるため歯に
しっかり当たらず、歯垢が
取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい

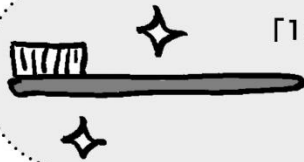


広がった毛先が
歯肉に当たったり、
古い歯ブラシは
弾力性が失われるため
歯や歯肉にダメージを
与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが
残っていたり
乾かさなかつたり
すると細菌が繁殖しやすく、
長く使っていると
不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!

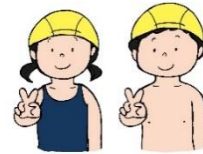


江戸川区からいただいた歯ブラシを効果的に使用しましょう!

プール前健康診断のお知らせ

14日(金)にプール前健康診断を予定しています。

以下の人を対象に実施しますのでよろしくお願い致します。



- 内科検診欠席者
- 心臓、腎臓、皮膚等に持病及び既往歴がある人(該当する人には連絡帳でお知らせします。)
- 希望する人(健診を希望する人は、連絡帳で11日(火)までにお知らせください。)

安全にプール指導を実施するために、ご協力をお願いします。

6月の保健行事

10日(月)脊柱側彎症検診 5年・他

耳鼻科検診 3・6年

14日(金)プール前健診 抽出児童・希望者

お知らせ

6年生で、むし歯がなく、歯の衛生状態が良好な人に
江戸川区より表彰状をいただきました。
(今年は、55人が表彰されます。)



朝晩の気温差や体育科学習発表会の練習で体は疲れています。疲れは熱中症も起こしやすくなりますので、早く寝て体をしっかり休めましょう。早寝早起き朝ごはんはとからだのリズムを整えましょう。