



令和6年6月3日
南葛西第二小学校
保健室

6月といえば梅雨の季節です。これからの時期、雨の日が増え、外で遊べない日が増えてきます。本を読んだり、絵を描いたりなど室内での遊び方を工夫して、休み時間を楽しく過ごしましょう。

6月の保健目標 歯を大切にしよう

問題

- 問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。
- 歯みがきをするのは（食べる前・食べた後）がいい
 - （奥歯・前歯）は特にみがき残しやすい場所である
 - 歯ブラシは（弱い力で・強い力で）あてる
 - 歯ブラシだけで汚れは（全部・だいたい）落とせる
 - 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、（いつも通り・注意して）歯みがきをする
 - 歯みがきをしないと歯に（細菌・虫）がくっつく
 - 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
 - （よくかんで・飲むように）食べよう
 - 歯科検診結果の「GO」は（このままGO！・病気のサイン）を表す
 - 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

- 食べた後
むし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。
- 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倍もむし菌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。
- 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。
- だいたい
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。
- 注意して
歯並びがデコボコしていると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菌になりやすいので、注意してみがいて。
- 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。むし菌などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。
- 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。
- よくかんで
だ液は食べカスやむし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。
- 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。
- 痛くなくても
むし菌は「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。

6月の行事予定

月	火	水	木	金
3	4	5	6 歯科検診 (全学年)	7
略				
17	18	19	20	21 日光移動教室事 前検診(6年)

○脊柱側弯検診を受けられなかった場合

対象学年・抽出者が検診当日やむをえず欠席してしまった場合、右記の日程で行われる未受診者検診へ保護者同伴での受診が必要となります。

脊柱側弯検診		
日程	会場	受付
6/19(水)	グリーンパレス	13:30~15:00
6/22(土)	タワーホール船堀	9:30~11:00

●●色覚検査について●●

江戸川区では毎年、1・4年生の希望者を対象とした色覚検査を実施しています。その他の学年のお子さんにつきましても、希望の際は行うことができます。結果につきましては精密検査の必要な場合のみ、結果を通知させていただきます。1・4年生にはすでに手紙を配付しています。その他の学年の方で希望される方は、**6月7日(金)**までに担任に連絡帳にてご連絡ください。

●●健康診断結果について●●

検診の結果、病気や異常の疑いが見られた場合、手紙をお渡ししています。主治医から「水泳可」と認められないと参加できない場合があります。水泳指導に間に合うよう、受診のご協力をお願いします。

