

ほげんだより 6月

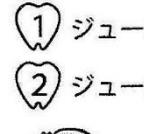
令和元年6月10日
文京区立昭和小学校
校長 杉本 謙
保健室

みんなより
文京区より
「よい歯のバッジ」
がプレゼントされ
ます！

歯と口の健康週間 です！

どっちがむし歯になりやすい？

- 


① おやつは、1日中、何回かに分けて食べる
② おやつのは数は少ない
- 

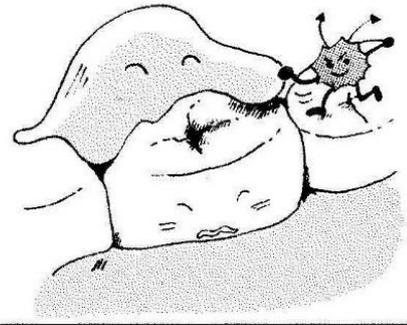

① ジュースやイオン飲料をよく飲む
② ジュースより水やお茶を飲むことが多い
- 


① 歯ブラシをギュッギュッと力強く動かしたほうが歯の汚れがとれる
② 歯ブラシを軽く小刻みに動かしたほうが、歯の汚れがとれる
- 


① 歯ブラシは、長く大切に使う
② 歯ブラシは、毛先が開いてきたらすぐとり替える

むし歯になりやすいのは、どれも ① の人

- 歯ブラシは
毛先を歯の面にきちんとあてて、軽い力で細かく動かすほうが、歯の汚れはよくとれます。
- 口の中では
むし歯菌と食べもの(砂糖)から『酸』がうまれます。『酸』は歯をとくさうとして、歯はそれを元に戻そうとします。それがくりかえされているのですが、『酸』のとくさう力が強くなると、むし歯になってしまいます。



ダラダラ食べたり、甘いものを飲んでそのまましていると、『酸』の方が強くなって、むし歯になります。

クイズ わたしは誰でしょう？

みんなの健康のために働いているよ！ ヒントは3つ！







- ① 1日に約1～1.5リットル出る
- ② 食べ物の消化を助ける
- ③ 口の中をきれいにしておむし歯になりにくくする

正解は… **だ液**

だ液は、よく噛むとたくさん出ます。ごはんのときはたくさん噛んで、むし歯になりにくい口の中を目指そう！

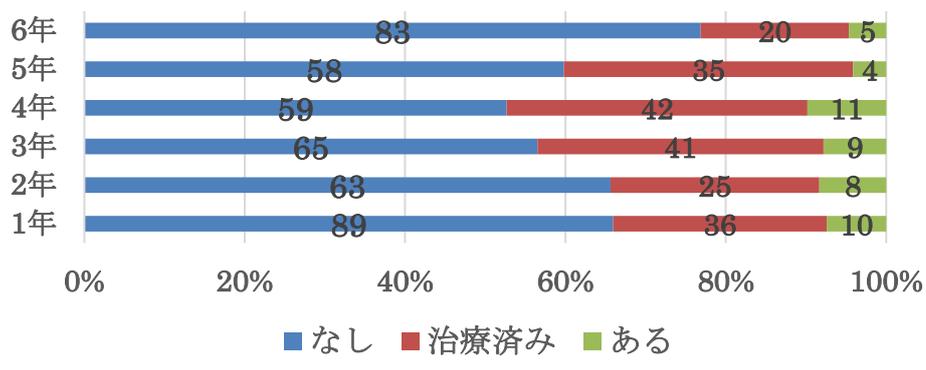
6月のほけんのめあて

歯を大切にしましょう



4月に歯科検診を行いました。全校でむし歯があった人は、7.1%（47人）、むし歯がなかった人（治療済みの歯を含む）が92.4%（616人）でした。自分の歯を大切に、丁寧に磨けている人が多いということですね。あなたはどうか？きれいでしょうぶな歯は一生の宝物です。これからも歯磨き頑張りましょうね！！

歯科検診結果



眼科・耳鼻科は、プールがはじまる前までに受診してください。受診が済んだら、治療かんこくかみたんじんせんせい勧告の紙を担任の先生に提出してください。

健康診断で治療のお知らせもらった人は

- ① おうちの人に報告しましょう
- ② 早めに病院で診てもらいましょう



6月17日は しっかり準備しておこう
プールびらきです！ ● 耳や目の病気がある人は治しておこう

- つめをきっておこう
- 当日の朝は体調のチェック

熱はないかな？
 頭やお腹は痛くないかな？
 気分はわるくないかな？
 ケガをしていないかな？

熱中症に注意！

プールに入る日に大切なこと！！

- その①★朝ご飯をしっかり食べてくること★
朝食は1日のエネルギーです。しっかり食べてその日1日を楽しく元気に過ごせるようにしましょう！！
- その②★睡眠をしっかりをとること★
睡眠不足は注意や集中力の低下や免疫力の低下にも繋がります。夜更かしをせず、ぐっすり眠って朝はスッキリ起きられるようにしましょう！！

こまめに水分をとろう！
(休み時間、運動の前後はかならず！)

ぼうしをかぶろう！
疲れたら休もう！