

けんこういちばん

令和5年6月6日 NO.3
“けんこうな心とからだに”
豊見城市立ゆたか小学校保健室

先週は台風により休校となりましたが、みなさんは大丈夫でしたか?
むし暑い日はまだまだ続きそうですね。これからも、
“早ね早起き朝ごはん”や、水分をじょうずにとりながら、
みんなで感染症や熱中症を防ぎましょう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

令和5年度の「歯と口の健康週間」の標語は“手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで”です。
歯みがきで歯と口の健康を守りながら何でもおいしく食べられたら、いつまでも元気でいられそうですね。
口の中を清潔にすることは感染症の予防にも効果的だといわれています。
定期的に歯医者さんへ行き、口の中の様子をみてもらったり、歯みがき指導を受けるのもおすすめです。

保護者の皆様へ

健康診断結果のお知らせについて

病気や異常がみつかったら早めに受診し、経過や結果を学校へお知らせ下さい。

学校で行った健診の結果は下表のようにお知らせしています。

配布対象	項目
「異常あり」、 「異常の疑い」の児童	尿、ぎょう虫、視力、内科 聴力(1、2、3、5年)、心電図(1年)
全児童	歯科、耳鼻咽喉科



※受診しても「異常なし」という場合がありますが、これは学校での集団検診がスクリーニング（病気や異常が疑われる対象者を選び出すこと）をねらいとしているためです。ご了承ください。

※健康診断終了後、未検となった児童には、もれ検査の案内を配布します。

※尿、ぎょう虫、聴力、視力、心電図については全項目終了後、個票を配布します。

健康診断の日程変更と訂正について

★日程変更… 内科検診(6年、3の1、3の2)が6/1(木)→7/6(木)に延期となりました。

★訂正 … 保健だより4月号では 6/15(木)内科検診の対象学年が「6年」となっていますが、正しくは「1年、2年、5年、4の3」です。失礼いたしました。

水分足りている?

大事なのは水分をとること。
水分が足りているか、自分で
はわかりにくいですが、かん
たんにチェックする方法があ
ります。

爪でチェックしてみよう!

① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白から
ピンクに戻るのに3秒以上かかるれば、
水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな
水分補給を心がけましょう。



食事の後に歯みがきをしている

歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている

歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている

みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの
境目

みがいた後は鏡でチェックしている

まいにち 毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

まし歯にするぞ～！ ミュータンス菌は こんな子が大好き



快適で活動しやすいな～♪
酸性の環境がいるんだよね。



だ液が少ないので、
洗い流されなくてラッキーネット



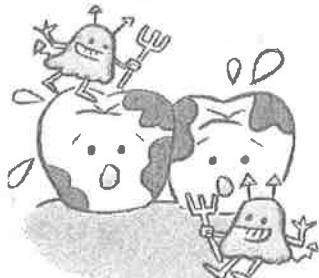
大好きな糖分がいっぱい！
酸を出して歯を溶かすぞ～

せいかつかうかん 生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

歯垢 (ブラーク) って何？

「歯垢(ブラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



ほう 放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

は歯ぐきが腫れて歯周病になる。

ひどくなると歯が抜けることも。