

☆! ほけんだより ☆! 6月

高鍋西小学校保健室
令和6年6月3日
発行

6月になると梅雨に入り、雨の日がおおくなってきました。この時期は
気温の変化が激しく、体がその変化についていけず、体調をくずしや
すい時期となっています。汗をかいたら、タオルでふく、肌寒くなった
ら上着を着るなど脱ぎ着しやすい服装をこころがけて、自分で体温管理
できるようにしましょう。



6月のほけんもくひょう： 歯を大切にしよう。

むし歯を防ぐ生活習慣

これから一生使う大切な歯です。自分で守っていきけるように毎日
の生活から気を付けていきましょう。



食後の歯みがきが基本



甘いものを食べすぎない



しっかりかんでゆっくり食べる

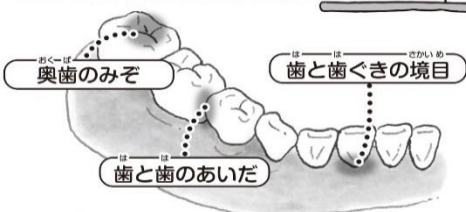


定期的に歯科検診を

さらなるポイントで むし歯ゼロに

歯を守るための
ポイントは
他にもあるよ

注意してみがきたいところ



ほかにも……

ひっこんでいる歯

飛び出している歯

抜けている歯

など

それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切!

鏡で
確認しながら



みがく順番を
決める

そして……

1日3回のはみがき

もわすれずに!

朝・昼・夜3回のはみがきで
生活リズムをととのえていきま
しょう。目指せ! 虫歯ゼロ!

……など、工夫をして歯をみがこう!

歯のクイズ王 決定戦

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・だいぶ) 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

答えはうらへ

だ液^{えき}ってこんなにスゴイ! 「ひと回30回」が目標! よく噛んで食べよう


食べたものの消化を助ける / 食べカスを洗い流して清潔にする / 食後に酸性になった口の中を中和する / 細菌から口の中の粘膜を守る



だ液をしっかりと出すためにも、よくかんで食べましょう。

暑くなりはじめの今、健康でいるために・・・

熱中症に気を付けなければいけない時期がきます。暑さに負けない元気な体をつくるには今がチャンスです。すこしの工夫のできるので取り組んでみて、暑さに強い体にしていきましょう。



暑さに備えた体づくりをしよう / 軽い運動をする / 温度設定を上げる / 湯船につかる

ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手を洗いをして、菌やウィルスを洗い流す。 / 【ふやさない】食品や食材を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。 / 【やっつける】食材をしっかり加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。

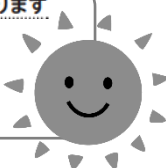
保健室からの連絡

〇体調管理について

体調をくずす人が増えています。毎朝の体調の確認、朝ごはんを食べることをかならずしましょう。朝は、前の日の夕ご飯から時間が経っているのでエネルギーがきれて、空っぽの状態です。体の元気スイッチを入れるために、必ず朝ごはんは食べてきましょう。

朝ごはんの役割

午前中の元気のもとになります
脳を元気にします
うちを出しやすくします
体温を上げます



答え

1 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に。

2 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です。1本1本ていねいにみがきましょう。

3 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。

4 だいぶ

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。

5 注意して

歯並びがデコボコしているとみがきにくい。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。

6 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。

7 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。

8 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。

9 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。

10 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。

得点を計算しよう! * 1問10点です

全問正解で / 100点

歯のクイズ王!



これからも毎日歯みがきをして健康な歯を守ってください