

# 6月のほけんだより

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。先週の全校朝会でも、今月のめあてについての話をしました。日ごろから、むし歯にならないためのていねいな歯みがきを心がけることが大切です。みなさんは、歯ブラシ・コップを忘れずに持って来ていますか？まずは、給食後の歯みがきをしっかり頑張ってみましょう。また、歯科検診の結果、むし歯があった人は、早めに治療に行くようにしましょう。



## 【6月の保健目標】 歯を大切にしよう



先月は歯科検診がありました。むし歯があった人は全校の287人中、112人でした。今年度も、昨年度と同じように治療率80%以上を目指したいと思いますが、全員が治療を終えられるにこしたことはありませんので、頑張りましょう！【昨年度の治療率：82%】



☆「8020運動」って何？  
・・・いつまでもおいしいものを味わえるように、という願いから、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動のこと。

☆ 保護者の皆様へ ☆  
できてしまったむし歯は、そのままにしていると、歯が痛くなって、食べたり話したりすることが難しくなってしまいます。そのままにいても治りませんので、お子さんのためにも、受診が必要だった場合は、早めに受診されることをおすすめします。（※ 乳歯のむし歯も治療は必要です。いつか抜ける乳歯ですが、乳歯がむし歯だと次に生えてくる永久歯をむし歯にしてしまう可能性が高いです。）

**歯** がないと ？  
いつものように ？  
できないのは ？

- ① ごはんをおいしく食べる
- ② 友だちと話したり笑ったりする
- ③ 走ったりボールを投げたりする

答えは**全部**！

**歯** は、食べものを細かく砕くのはもちろん、発音を助ける、表情を作る、体のバランスを保つなど、さまざまな役割があります。大切な歯、守ってくださいね。

### 歯みがきって感染症予防になるの？

感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです

コロナウイルスなどの感染症対策も引き続き、頑張りましょう！

### 毎日の検温を忘れないようにしましょう！

プール学習  
元気に楽しむために

- ☑ 朝ごはんは食べましたか？
- ☑ 睡眠は十分とれましたか？
- ☑ 顔色は悪くありませんか？
- ☑ ケガをしているところはありませんか？

気になることがある人は、先生に相談しましょう

### 教育実習の先生をご紹介します♪

私の名前は川端悠衣といいます。  
5月30日から6月17日まで、保健室の先生の勉強をさせてもらいに来ました。給食の時に色々な教室を回るので、いっぱい話しかけてください！よろしくお祈りします!!