# ほけんだより 6月

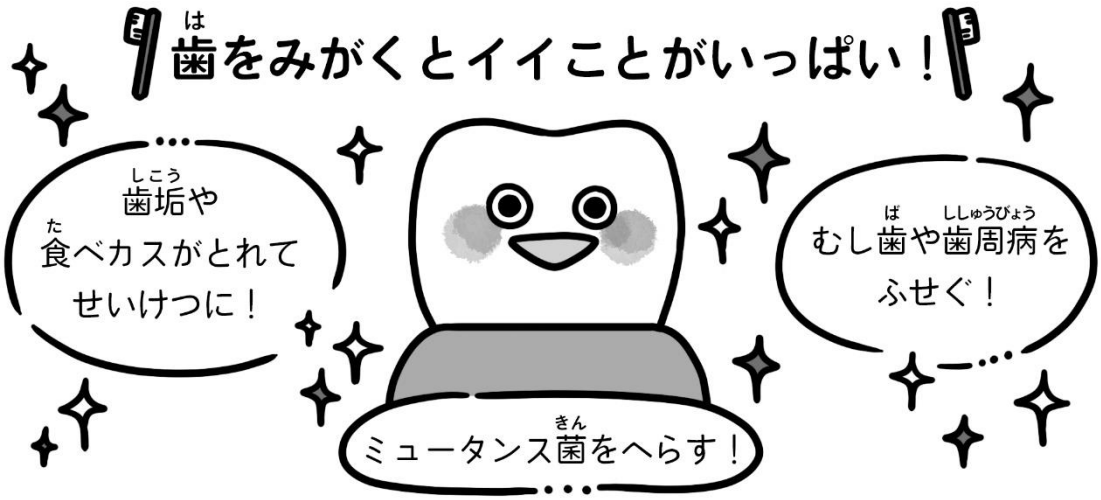
令和5年6月1日発行
練馬区立光が丘春の風小学校
校　　長　内木　勉
養護教諭　鎌田 菜穂

梅雨の季節がやってきました。じめじめとしたこの季節は、気分も晴れず、ふさぎこんでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外で遊ぶようにしましょう。

また、心がつかれていると、頭痛や腹痛となってあらわれることがあります。なにかあれば、保健室や相談室にお話しに来てくださいね。

## 6月の保健目標【歯を大切にしよう】

**6/4～6/10は、歯と口の健康週間**です。この機会に自分の歯みがきを見直しましょう！




## ～今月の健康診断～

★各検査・検診で所見があった方には、順次受診のお知らせをお渡ししますので、受診が終わりましたら、結果を学校に提出してください。

★すべての健康診断の結果一覧は、全項目終了後の6月末以降、ご家庭へお知らせいたします。

| 検査の名前 | 実施日程 | 対象 | 場所 | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| 耳鼻科検診 | 6/8(木)8:50～ | 1. 2. 3年<br>前回欠席者 | 保健室 | 耳が出る髪形にするか、髪を耳にかける |
| 尿検査<br>4回目 | 6/9(月)8:30まで | 一次・二次<br>未提出者 | 保健室 | ※時間厳守！<br>8:30までに提出 |
| 色覚検査 | 6/16(金) | 4年希望者 | 保健室 | |
| 6年移動教室前検診 | 6/29(木)<br>13:20～ | 6年 | 保健室 | 体育着着用 |

# ～歯みがきは、ここがポイント！～

6/4～6/10は、歯と口の健康週間です。
むし歯ができる仕組みや、みがき残しの多い部分、正しいみがきかたについて学びましょう。

## 1. むし歯のできかた

むし歯をつくるミュータンス菌は、食べ物にふくまれる糖分をエサにして、プラークをつくります。プラークで増えたミュータンス菌が糖分から酸をつくり、歯がとかされてむし歯ができます。

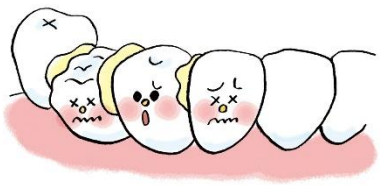
## 2. 歯石は歯みがきではとれない

プラークは、丁寧な歯みがきでとることができます。
しかし、プラークが歯についたままだと、歯石というものになります。歯石は歯みがきではとれないので、歯医者さんでとってもらいましょう。

## 3. 歯と歯ぐきの間に注意

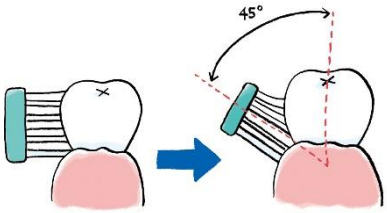
きちんと歯をみがいても、みがきのこしやすいところがあります。
それは、歯と歯の間や、歯と歯ぐきの間です。特にていねいにみがきましょう。

## 4. 歯のでこぼこに注意



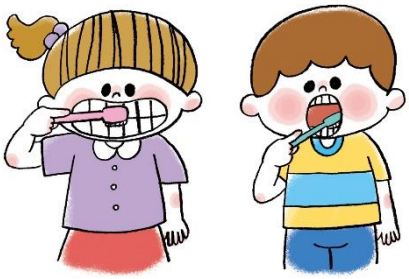
おく歯のかみ合わせ部分や、歯並びがでこぼこしているところも、みがき残しが多いところです。どちらも歯ブラシの毛先が届きにくいところだからですね。

## 5. 歯ブラシをななめに




正しい歯のみがき方を確認します。
歯と歯の間は、歯ブラシをたててあてて細かくみがきます。
歯と歯ぐきの間には歯ブラシをななめにあててみがきます。

## 6. 軽い力でこちょこちょと

力をいれすぎると、毛先が広がってしまい、おく歯のみぞや歯と歯の間などの細かいところにうまくあたりません。
軽い力で、こちょこちょみがくようにしましょう。

歯を「みが**い**ている」のではなく、「みが**け**ている」ことが大切です。また、みなさんの歯は、乳歯（子どもの歯）から永久歯（大人の歯）に生えかわっていきます。乳歯が虫歯になると、あとから生えてくる永久歯によくない影響があるので、ていねいに歯をみがいてくださいね。