

ほけんだより



令和元年6月4日
 練馬区立豊玉第二小学校
 校長 永井美奈子
 養護教諭 霜田恵子

児童数

今月は、楽しみなプールが始まります。天候により気温差の激しい時期です。雨が降ると肌寒くなることもあります。体調をくずさないように上にはおるものを用意して、上手に衣服の調節をしてください。

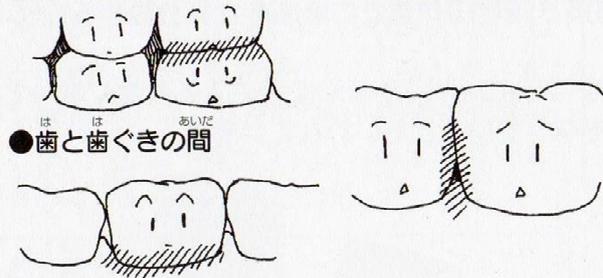
ポケットにはきれいな「ハンカチ」を入れ、「汗ふきタオル」をもって来るようにしましょう。

6月の保健行事	
5日	プール前健診（全）
6日	歯磨き教室（2・4・6年）
25日	宿泊学習前健診（コスモス）

<6月の保健目標> 歯を大切にしよう

むし歯になりやすいのはどこでしょう？

- おく歯のかみ合わせ
- 歯と歯の間



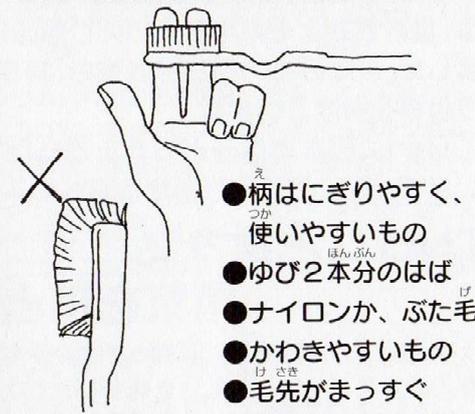
歯を正しくみがこう！

- 上の歯は上から下へみがく
- 下の歯は下から上へみがく



- 歯と歯の間は、
- ① 毛先を歯の面に直角にあてる。
- ② 歯と歯の間に毛先をさしこむようにし、歯と歯ぐきのさかい目にあてる。
- ③ 左右または前後に小さざみに動かす（10mmぐらい）。

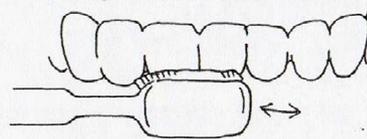
どんな歯ブラシがよいでしょう？



- 柄はにぎりやすく、使いやすいもの
- ゆび2本分のはば
- ナイロンか、ぶた毛
- かわきやすいもの
- 毛先がまっすぐそろっている

歯ぐきのみがき方

- 歯ブラシの毛先を歯ぐきに向け、歯ブラシの側面を歯の表面にあてて7～8回小さく横に動かします。



むし歯は、なるべく早く歯医者で治療してもらいましょう

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。学校も、6月14日に歯と口の健康に関する取り組みをします。

- ① 歯科朝会 保健美化委員会の発表 歯科校医の講話 ② 歯磨き教室（2・4・6年）
- ③ 歯科健診でむし歯がなかった児童、むし歯を治療した児童に、よい歯のバッチ配布

乳歯のむし歯、そのままにしないで!

乳歯は、むし歯になってもそのうち抜けるからと、そのままにしておかれることがよくあります。たった1本のむし歯でも、からだにさまざまな悪い影響を与えます。早めに治療したり歯科医で相談したりしましょう。

..... 乳歯のむし歯をほうっておくと.....

乳歯
永久歯

あとから生えてくる永久歯がじょうぶにならない。

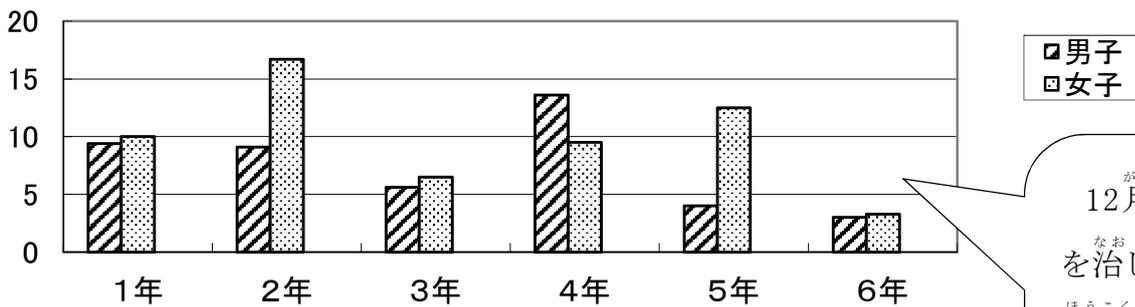
抜ける時期がおそくなるため、永久歯の歯ならびが悪くなる。

かむ力が弱くなり、あごの成長が悪くなる。

発音がうまくできない。



歯科健診結果 (治していないむし歯のある児童の割合%)



12月までにむし歯を治して「歯科受診報告書」を出せば、よい歯のバッチがもらえます。

4月の発育測定結果 (平均)

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	116.1	115.6	20.6	21.3
2年生	122.9	121.7	24.5	23.3
3年生	129.2	128.0	28.4	27.7
4年生	133.0	135.5	31.5	29.8
5年生	137.6	142.0	33.7	36.6
6年生	141.7	147.1	38.3	39.2

<おうちの方へ>
*健康診断の結果を記入した「けんこうカード」を7日(金)に持ち帰ります。御覧になったら④を押して、学校に戻してください。