

6月のほけんだより

令和6年6月3日
練馬区立石神井西小学校
校長 青山 直志
保健室 内山 真実

しんがっき はじ やく かげつ す あたら がくねん な
新学期が始まって約2ヶ月が過ぎました。新しい学年やクラスには慣れてきましたか？
がつ きおんさ つか など たいちよう くす し き げんき で つか
6月は 気温差や疲れ等から体調 を崩しやすい時期でもあります。「元気が出ない」「疲
れている」と感じたら、いちど やっていることをストップしてリフレッシュする時間を作
みてください。おいしいものを食べたり、好きな音楽をきいたり、からだを動かしたり、早く
ね 寝たり…。皆さんにとってのリフレッシュ方法は何かですか？



・・* 6月の保健行事 *・*・*

| 日付 | 内容 | 対象学年 | 時間 |
|---------|------|------|-------|
| 6/4 (火) | 眼科健診 | 全学年 | 8:45~ |

保護者の方へ



●健康診断結果

- ・病気や異常の疑いがあった場合は、『健康診断結果と受診のおすすめ』をお渡ししております。お知らせを受け取られた方は、医療機関への受診等、ご対応をお願いいたします。
- ・耳鼻科健診や眼科健診のお知らせを受け取られた場合は、治療だけではなく医師による「水泳の可否」の判断が必要です。速やかな受診をお願いいたします。
- ・なお、学校の健康診断では、疾病の疑いがあるかを検査しております。病院では「異常なし」と診断される場合があることをご承知おきください。



●よい歯バッジの配布基準

今年度から練馬区の学校において、よい歯バッジの配布基準が変更となりました。配布の対象となるお子さんは以下の通りです。

- ・学校における歯科健診を受けた児童
- ・歯科健診を欠席した児童のうち、12月末までに学校歯科医やかかりつけ医等で歯科健診を受診した児童

●歯科健診の問診票

歯科健診の問診票の内容に関して医師からコメントがあったお子さんには、コメントが記入された問診票の写しをお渡ししております。

りめん ごらん
裏面も御覧ください

6月の保健目標

- ・むし歯を予防しよう
- ・梅雨時の健康に注意しよう

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・だいたい）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

全問正解で歯のクイズ王!

得点を計算しよう! * 1問10点です



/100点

間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、何度でもチャレンジ!

答え

- 食べた後
- 奥歯
- 弱い力で
- だいたい
- 注意して
- 細菌
- 抜ける
- よくかんで
- 病気のサイン
- 痛くなくても

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。

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倍もむし歯になりやすいです。1本1本ていねいにみがきましょう。

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。

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しましょう。

歯並びがデコボコしているとみがきにくいです。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。

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。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。

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。

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。

「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。

むし歯は「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。