



令和3年6月1日発行
練馬区下石神井小学校
保健室

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、心が疲れていると、頭痛や腹痛となってあらわれることがあります。体だけではなく、心も大切に過ごしていきましょう。



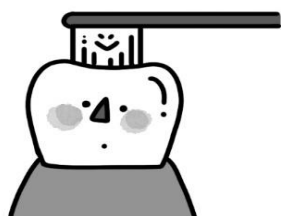
こんげつ けんこうしんだん ～今月の健康診断～

項目	対象	日程	開始時間	備考
耳鼻科検診	2・4・6年生 + 前回の欠席者	6/3(木)	8:30	耳が出る髪形にしてください。
腎臓病(尿)検診3次	1次・2次未提出者 および2次陽性者	6/9(水)	9:00回収 ※時間厳守	最終回収日です。忘れないようにしましょう。
歯科検診	1・2・3年	6/10(木)	8:45	朝、必ず歯をみがいて来ててください。
歯科検診	4・5・6年	6/17(木)	8:45	

6月の保健目標 【歯を大切にしよう!】

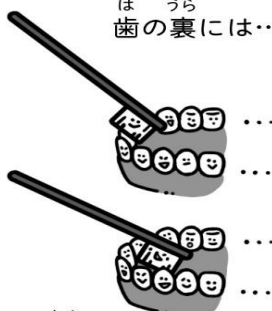
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる!

歯の裏には…



さき 「つま先」や「かかと」をあてる!

歯と歯肉のさかい目には…



けさき
毛先をななめにあてる!

～ふえています! 熱中症～

熱中症とは、気温や湿度が高い環境に、体がついていけなくなることでおきる、いろいろな症状のことをいいます。最近、熱中症の症状で保健室に来室する人がいます。朝ご飯を必ず食べ、生活習慣を整えたいので、こまめに水分・塩分をとり、予防しましょう。

また、マスクをしているとそれだけで多湿となり、のどの乾きに気が付にくくなります。さらに、温かい空気をすることで体に熱がこもってしまいます。例年か、それ以上の暑さといわれているこの夏。健康に乗り切りましょう!



こまめに水分をとりましょう



歯みがきが大切なのはなぜ？

みなさんは、「食べたら歯みがき」、していますか？そもそもどうして歯をみがかないといけないのでしょうか。そのひみつを知るために、次のみか子さんのお話を読んでみましょう。

①歯みがきせずに、うとうと…

おなかがいっぱいで、ねむ
たくなってきちゃった…



今日は日曜日。お昼を食べて
おなかがいっぱいの、みか子
さん。ついつい、歯みがきをしな
いまま寝てしまいました。

②ミュータンス菌が酸や歯垢を 作る

食べかす(糖)だーいすき！
よし、巣を作ってほくの仲間を
どんどんふやそう！



歯に残った食べかす(糖)から、
ミュータンス菌が、自分の巣であ
る歯垢(プラーク)を作り、仲間
を増やそうとしています。

③酸が歯をとかしておし歯がで きる

仲間が増えたぞ！
みんなでどんどんむし歯を
つくってやろう！



仲間を増やしたミュータンス
菌。みんなで食べかす(糖)から
酸を作り、歯をとかします。これ
がおし歯です。

④歯石は歯みがきではとれない

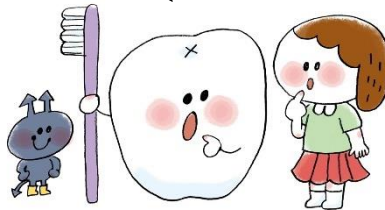
しめしめ、歯垢(プラーク)が
ずっとくっついてると、歯石
になるぞ！



歯垢(プラーク)は、最後には
かたい歯石になります。歯石は歯
みがきをしてもとれないので、歯
医者さんでとってもらいます。

⑤食後は必ず歯みがき！

むし歯になるのはいやだよ、
歯をみがいてほしいよ～！



みか子さんの歯は、むし歯にな
りたくありません。きちんと歯み
がきをするよう、みか子さんに
お願いしています。

⑥これが正夢になる前に…

わあ、夢だったのか！夢でよ
かった…。むし歯はいやだ、歯
をみがいてこなくちゃ！



どうやら夢を見ていたようで
す。むし歯になりたくないみか子
さん。目が覚めてすぐに、歯をみ
がくことにしました。

歯みがきのポイントは、①軽い力で、②1本ずつしていねいに、③歯
ブラシをこまかく動かすことです。また、寝ている間はだ液(つ
ば)の量が少なくなり、むし歯になりやすいです。寝る前は特にし
っかりとみがくようにしましょう！



