



令和4年5月31日  
練馬区立下石神井小学校  
保健室

梅雨の季節となりました。天気や気温も不安定になり、体の調子も崩しやすいときです。また、じめじめして暗い雨が続く毎日に、気持ちも暗くなってしまいがちです。雨の時しかできないおうちでの過ごし方もたくさんあると思います。普段ゆっくり話せないことを話してみたり、自分の好きなことをしてみたりして、リラックスして過ごせるとよいですね。



定期健康診断もあと少しとなりました。提出物等、御協力いただきまして、ありがとうございました。「定期健康診断の記録」は、6月末頃に配布致しますので、御家庭で確認をお願いします。

## ★6月の健康診断スケジュール★

※変更がある場合は、学校からお知らせします。

日程	項目	学年	注意事項
6月6日(月)	眼科検診	前回欠席者	髪形注意! (目に前髪がかからないように)
6月9日(木)	耳鼻科検診	前回欠席者、 2・4・6年	髪形注意! (耳に髪がかからないように)
6月16日(木)	歯科検診	4・5・6年	朝ていねいに歯磨きをしてきてください。
6月17日(金)	移動教室前検診	5年	
6月23日(木)	歯科検診	1・2・3年	朝ていねいに歯磨きをしてきてください。

気になるところはプールの前に  
お医者さんに相談しよう



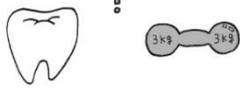
各検診日に欠席等で受診できなかった方には、「受診のおすすめ」のプリントを配布します。あらかじめ、各校医の病院に連絡し、プリント持参の上受診してください。また、各検診後に、受診をおすすめした方も、早めに病院に行っていたいただければと思います。

もうすぐプールが始まりますので、プールまでに受診していただき、必ず健康な状態で入れるようにしてください。

# 6月のほけん目標：「歯を大切にしよう」

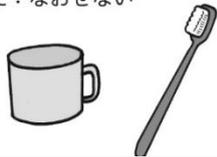
## 歯・口のけんこうクイズ

**Q1** 歯の表面と鉄、  
どちらがかたい？  
A：歯の表面  
B：どちらも同じくらい  
C：鉄

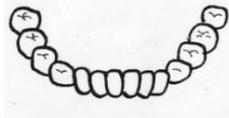


**Q2** にゅう歯のむし歯。  
ほうっておいても平気？  
A：生えかわるから平気  
B：どちらでもよい  
C：なおさないダメ

**Q3** むし歯になっても  
歯みがきでなおせる？  
A：なおせる  
B：“なりはじめ”はなおせる  
C：なおせない



**Q4** むし歯に  
なりやすい歯は？  
A：前歯  
B：奥歯  
C：どの歯でも変わらない



**Q5** つばがたくさん  
出る人は  
むし歯になりやすい？  
A：なりやすい  
B：なりやすい  
C：つばとむし歯は関係ない

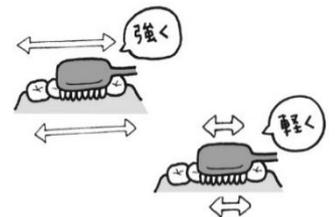
**Q7** 歯がすべてにゅう歯から  
えいきゅう歯に生えかわると、  
その数はどうなる？  
A：へる  
B：変わらない  
C：ふえる

**Q8** わたしたちの歯は  
一生で何回  
生えかわる？  
A：1回  
B：2回  
C：3回

**Q10** 正しい歯ブラシの動かし方  
(歯のみがき方)は？  
A：力を入れて大きく  
B：軽く小ぎざみに  
C：好きな方法でよい

**Q6** にゅう歯と  
えいきゅう歯、  
どちらがじょうぶ？  
A：にゅう歯  
B：どちらも同じくらい  
C：えいきゅう歯

**Q9** 口の中につばが多く  
出ているのはいつ？  
A：ねむっているとき  
B：いつでも変わらない  
C：起きているとき



### こたえ

- Q1・・・A      Q5・・・A      Q8・・・A  
Q2・・・C      Q6・・・C      Q9・・・C  
Q3・・・B      Q7・・・C      Q10・・・B  
Q4・・・B

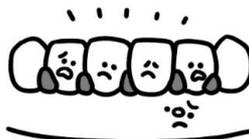
### むし歯・歯周病の原因

### プラークはこうやってできる！

ものを食べて、歯みがきをしないと...



歯に食べカスが  
残る



細菌が食べカスの  
糖質でプラークを作る



そのため、食後の歯みがきがとても大切です！

☆☆☆よりよい歯磨きのために・・・☆☆☆

◎歯ブラシは、毛先が開くと清掃効果が激減するため、開いたら交換が必要です！

◎歯磨き剤は、清涼感があるため、「磨けた気になる」ことで、歯磨きをおわりにしてしまうことがあります。きちんと磨けた感覚を養うためには、歯磨き剤をつけなくて磨くこともお勧めです。