

ほけんだより

平成 30 年 6 月 1 日
練馬区立 泉新小学校
校長 米田 典子
保健室 須永 愛



6 月に入り梅雨の季節になりました。パツとしないお天気
が続き、蒸し暑い日が多いと思います。天候、気温に合わせた服装
をしましょう。また、気温差による体調不良や熱中症にも気を
付けましょう。今月から水泳の授業も始まります。体調がよく
ないときは、無理せず体を休めましょう。

ほけんもくひょう は
6 月の保健目標 「歯をたいせいつにしよう」
からだ
「体をせいけつにしよう」



ハブラシをじょうずにつかっていますか？



みがく前に
ハブラシをチェック

力をいれすぎないようにして
こまごまに動かす



奥歯はつま先をつかう



ハブラシは、歯に
まっすぐあてる



前歯の内がわは
かかとをつかう



歯と歯肉のさかいめは
すしかたむけて

おとな子どもも
定期検診のおすすめ

4 月に歯科検診が終わりました。6 月 4 日～10 日は「歯と口の
健康週間」です。歯みがきを毎日していても、つい手をぬいてし
まったり、自己流になったりしがちです。そこで、半年に 1 回、歯医
者さんで、定期検診を受けることをおすすめします。

歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石などのよごれが
ないかのチェックしてもらえます。

歯は一生ものです。日ごろから手入れをしっかりしましょう！





は 歯のクイズに挑戦しよう



Q1 は 歯は鉄よりもかたい？

こたえ

歯の表面を覆っているエナメル質はからだの中で1番かたく水晶玉とおなじくらいのかたさです。



Q2 は 歯は骨に埋まっている？

こたえ

歯は口の中に見えているのは一部分で根の部分が骨の中にしっかり埋まっています。



Q3 は 歯はしっかり根がでてきてから生えてくる

こたえ

×

生え立ての歯の根は完全にできあがっていません。歯の根が完成するまでには約2～3年かかります。

Q4 乳歯（子どもの歯）はいつから作られる？

1. お母さんのおなかの中にいるとき
2. 生まれてから
3. 小学生になってから
4. 大人になってから



こたえ

1

おうちのかたへ

定期健康診断等の結果をまとめた健康カードをお渡しします。健康カードをご覧になりましたら、保護者印を押し、担任にご提出ください。

耳鼻科・眼科検診で「結果のお知らせ」を渡された人は、医師に水泳の可否を確認し、水泳指導が始まるまでに受診報告書を担任へ提出してください。アレルギー性鼻炎がB、アレルギー性結膜炎がBだった人は、今回は受診を見合わせていただいても結構ですが、症状が悪化した場合は医師にご相談ください。



歯科検診で、むし歯がなかった人と治療済みの人には、よい歯のバッジを配付します。また、むし歯を治療して「受診報告書」を提出した人にも配付する予定です。

せんしんしょうがっこう 5月の保健室の様子

けがで来た人

160人

体調不良で来た人

56人

5月は、大型連休後から体調不良や怪我をする人が多く見られました。擦り傷から骨折まで幅広かったです。6月は水泳も始まるので、けがなく落ち着いて過ごせるとよいです。