保健だより

令和６年５月３１日
東村山市立秋津東小学校
養護教諭　菊地由香利

＊＊＊　おうちのひとと、いっしょによみましょう　＊＊＊

６月の保健目標

はをたいせつにしよう！

つゆをげんきにすごそう！

６月になると「梅雨（つゆ）入り」し、雨の日が増えてきます。かさをさしていると、視界が悪くなり思わぬ事故に繋がることもあります。いつも以上に交通安全に気をつけましょうね。

６月の予定（よてい）

５日（水）　心臓検診（5/23欠席者）　※市民センター

色覚検査（4年生希望者）１～3時間目

健康診断の結果について

全ての検診の結果については、１学期終業式（７月１９日）にお配りします。

＊色覚検査：結果は、一人一人封筒に入れてお配りします。
学校でのスクリーニング検査となりますので、「色覚異常の疑い」があった場合には、かかりつけの眼科医院をご受診いただき、再検査をお願いします。

プールが始（はじ）まります

６月１７日から体育の授業で水泳が始まります。プールや海などは事故が起こりやすい場所でもあるので、ふざけたりせず、集中して取り組みましょう。

プールに入る前のチェックと水泳中のお約束をよく確認しましょう。

プールに入る前のチェック

- □ 目・耳・鼻に病気がある人は、お医者さんに相談しておく。
- □ プールの前日は、しっかりねる。
- □ つめを短く切っておく。
- □ 耳そうじをする。

水泳中のお約束

- ◆ プールサイドは走らない。
- ◆ プールにとびこまない。
- ◆ 準備運動をしっかりする。
- ◆ タオルの貸し借りはしない。
- ◆ 体調が悪くなったら、先生に言う。

＊朝から不調等がある場合には、無理せず見学させるようお願いします。

＊体調面で心配なお子様には「白帽子」の着用をお願いしています。事故防止のためですので、ご理解ご協力くださいますようお願いいたします。

熱中症に注意！

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれません。しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

６月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメするため、スポーツや屋外活動をする時は、水分補給や休憩をとり、熱中症対策をしましょう。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間

６月４日～１０日は「歯と口の健康習慣」とされています。４月の歯科検診では、どうでしたか？　みがき残しやむし歯はありませんでしたか？

むし歯は、放っておくとどんどん進行してしまい、自覚症状（痛みなど）が出るころには、かなり悪くなっています。ていねいな歯みがきや定期的な受診を心がけると良いですね。

問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

1. 歯みがきをするのは（食べる前・食べた後）がいい

2. （奥歯・前歯）は特にみがき残しやすい場所である

3. 歯ブラシは（弱い力で・強い力で）あてる

4. 歯ブラシだけで汚れは（全部・だいぶ）落とせる

5. 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

6. 歯みがきをしないと歯に（細菌・虫）がくっつく

7. 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

8. （よくかんで・飲むように）食べよう

9. 歯科検診結果の「GO」は（このままGO！・病気のサイン）を表す

10. 歯科医院には歯が（痛くなってから・痛くなくても）行く

答え

1 食べた後
むし歯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。

2 奥歯
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のです。１本１本ていねいにみがきましょう。

3 弱い力で
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。

4 だいぶ
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いましょう。

5 注意して
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。

6 細菌
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。

7 抜ける
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。

8 よくかんで
だ液は食べカスやむし歯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。

9 病気のサイン
「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。

10 痛くなくても
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。

得点を計算しよう！　＊１問10点です

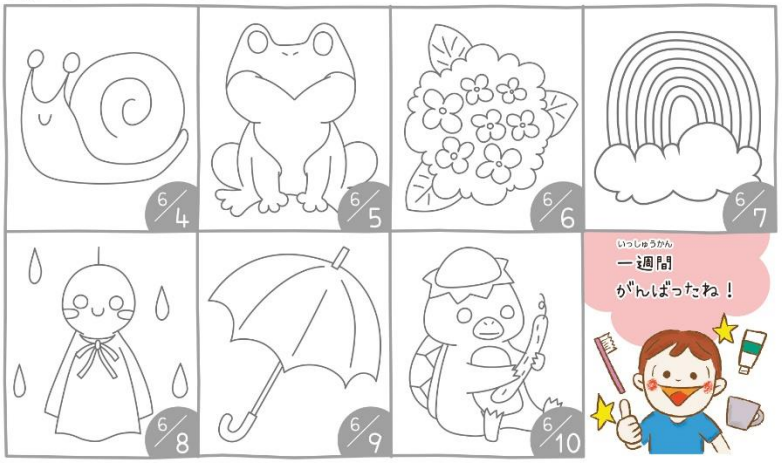
／100点

全問正解で 歯のクイズ王！

これからも毎日歯みがきをして
健康な歯を守ってください

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！

ぬりえで 歯みがきカレンダー

歯と口の健康週間

食後に歯をみがいたら色を塗ろう