

けんこうだより

令和6年6月6日 中緑小学校 保健室



5月の運動会では、高学年を中心にしてリレーやダンスを練習していましたね。親子競技ではみんな楽しそうに頑張っている姿を見ることができました。小学校の運動会は、本当に久しぶりでしたが、「こっちにおいて」「今度はこんなふうにバトンをもつといいよ」など声掛けあう場面も沢山見ることができ、やさしさあふれる運動会でしたね。

6月に入り、プール開きもありますね。健康診断の結果で治療が必要と言われた場合には、早めの相談をしてください。まだまだ健康診断が続きます。



歯科検診を終えて

～河野学校歯科医の先生から～

- ① 中緑小学校はむし歯は少なかった。
- ② 歯垢（歯の汚れ）や歯肉（歯ぐきの腫れ）がすこしある。
- ③ 歯ブラシの交換が必要だったり、自分のお口に合っていない（大きすぎ）人もみられた。

きれいに、大切に…

歯と口は“からだの入り口”

食べたあとの歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防…。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなきゃいけないの？」というそぼくなギモンに、あなたなら、どう答えますか？

歯や口は、私たちが食べものをとるための、言わば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするものになる栄養がとれなくなってしまうのです。



『もっと甘いものを、好きなだけ食べたい』『歯みがきはめんどろ』…そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口からからだと心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばって行ってほしいと思います。

きれいに、大切に！！歯と口は“からだの入り口”

歯や口は、私たちが食べ物をとるための、いわば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまいます。

6月5日 1・2年生は南区子ども保健課の保健師さんと一緒に
歯について勉強しました



おくは
奥歯のみがきかたは？



歯ブラシを^{つか}って^{みが}いている^{ようす}



ほけんし
保健師さんよりポイントをおしえてもらいました。

- ① 6さいきゅうし（おくは）をまもることがだいじ。
- ② 歯磨きの後のうがいは一回でいい。
(フッ素が入っているから)
- ③ 歯磨きの時の口の形は“お”の形。つばがとばない。
- ④ 歯ブラシは自分の歯にあったものがいい。
(大きいのはすみずみまでとどかない)

まいにち きゅうしょくご
毎日、給食後もしっかり磨いている^{みが}姿^{すがた}が見られます。これからも、すみずみまで^は歯
ブラシをつかい磨きのこしがないように気をつけてくださいね。

これ、な～んだ？

突然ですが、みなさんにクイズです。「寝ている間に口の中で増えやすいものってな～んだ？」…わかりましたか？ 答えは、むし歯の原因になる「ミュータンス菌」です。だ液には、ミュータンス菌などの細菌が増えるのをおさえる力があります。しかし、寝ている間はだ液の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすいのです。ですから、寝る前の歯みがきはとくに大切。ていねいにこまかくみがきましょう。

