

6月

元気いっぱい  
芦刈っこ

ほけんだより

小城市立小中一貫校  
芦刈観瀾校  
小学部 保健室  
NO.3  
H30年6月1日

2018

保健目標

歯と口の健康に気をつけよう！

歯と口の健康週間（6月4日～10日）

平成30年度の標語は【のばそうよ 健康寿命 歯みがきで】



6月4日は、「6（む）4（し）」にちなんで、「歯の健康について考えよう」という日です。昔は「歯の衛生週間」でしたが、今は「歯と口の健康週間」になりました。

### むし歯の原因

細菌 (ミュータンス菌)

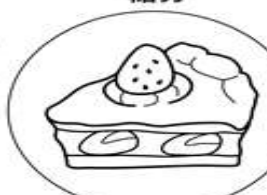
だ液の量と質

歯の質と歯並び



口の中の糖分を細菌が食べ、酸を作ります。この酸によって歯の表面が溶け、むし歯になります。

糖分



だ液が多いと口の中に糖分が残りにくくなり、細菌が酸を作りにくくなります。少なればむし歯になりやすいわけです。

食べ物と食習慣



歯の質が弱いと少しの酸でむし歯になります。また歯並びは歯みがきの効果に関係します。

### むし歯・歯周病の予防



食べたらみがく

だらだら食べをしない

歯ごたえのあるものをよくかんで食べる

栄養のバランスのとれた食事をする



規則正しい生活

自分にあった正しいブラッシングの実行

定期的なチェック

歯科検診の時に、学校歯科医の副島先生や歯科衛生士の方から、歯科保健指導と個人にブラッシング指導をしていただきました。みがきのこしカードに赤いしをつけてもらったところが、あなたのみがきのこしです。ちゃんとみがけてますか？虫歯にならないための個人指導です。食事の後は、必ずしっかり歯磨きをしてください。

### 歯ブラシの選び方



×

○

小学生の間は、子ども用の歯ブラシで、ブラシの先は山切りカットや極細でないものを選んでください。

### 梅雨時から夏にかけて発生する食中毒に注意しましょう

梅雨の時期（6～7月ごろ）から夏にかけて、食中毒が発生しやすくなります。食中毒にかかると、おなかが痛くなったり、げりをしたり、はいたりするなどの症状が現れて、とてもつらい思いをします。

食中毒の予防は、ウイルスや菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことがポイントです。小学生ができる予防は、「手洗い」をして、ウイルスや菌を「つけない」「増やさない」ことです。石けんを使ってしっかり手洗いをして、食中毒を予防しましょう。



少年写真新聞社 2018

### プールの正しい入りかた



### こんな時は泳げません！！

あたま	熱があったり平熱を超えている。
め	目が赤かったり、目やにが出ている。
はな	鼻水が出る。
のど	のどが痛かったり、赤くなっている。
みみ	耳が痛かったり、耳だれがある。
なか	下痢やお腹の痛みがある。
からだ	体に赤い発疹がある。

### 6月の定期健康診断日程

が	ひ	よう	けんさ	こうもく	がくねん	じかん
月	日	曜	検査	項目	学年	時間
6	4	げつ	ないか	うんどう	けっかく	ねんせい
		月	内科	運動器	結核	2・4年生
						13:30～
	18	げつ	ないか	うんどう	けっかく	ねんせい
		月	内科	運動器	結核	5・6年生
						13:30～