

ひとやすみ



さて4～10日は 歯と口の健康週間！ということで、
 今月は歯科検診や歯医者さんのお話から分かった、
 兵庫小の 歯とお口事情 について特集します。



～ひょうご小 歯とお口事情～
 むし歯は少ない！でも・・・

全国の小学生と比べると、兵庫小でむし歯の人は少ないです。
 毎日の歯みがきや早めの治療、いつもありがとうございます！

しかし、心配なのが **歯垢 (プラーク)**。
 “付着なし” という人はごくわずかでした・・・



「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。
 ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



ほろ 放っておくと、こんなことになるかも・・・

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。
 ひどくなると歯が抜けることも。

健康診断がほとんど終わりました。保健室の先生たちが
 全校の子ども達と関われるのはこの時だけなので少し寂しいですが、
 6月はプールや遠足もあります！元気いっぱい頑張りましょう！◎

つまり・・・
 “今は大丈夫でも、これからむし歯や歯周病になりそうな歯”
 が多いのかもしれない！
 歯に穴が開いたり、抜けたりだなんて、ちょっと怖いですね。
 しかしそもそも、どうして歯は大切なのでしょう？

ここでクイズです！

歯 がないと？
 いつものように？
 できないのは？

- ① ごはんをおいしく食べる
- ② 友だちと話したり笑ったりする
- ③ 走ったり、ボールを投げたりする



**プール授業が
始まります！**

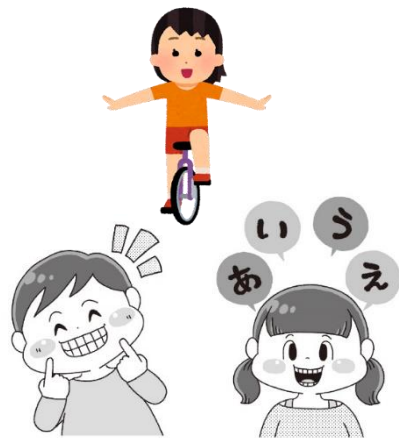
- ① 必ず朝ごはん、体温チェックをする。
- ② 準備体操をしっかりする
- ③ プールでは走らない、ふざけない
- ④ タオルやゴーグルの貸し借りはしない

**ルールを守って
事故0に**

最近ずっと頭がゆい！！という人はいませんか？
 そういう人は、お家の人にアタマジラミがないかチェックしてもらいましょう。
 ～保護者様～ アタマジラミがいた場合は、駆除をお願いします。
 また、保健室までご連絡ください。

おもての 答えは **全部** !

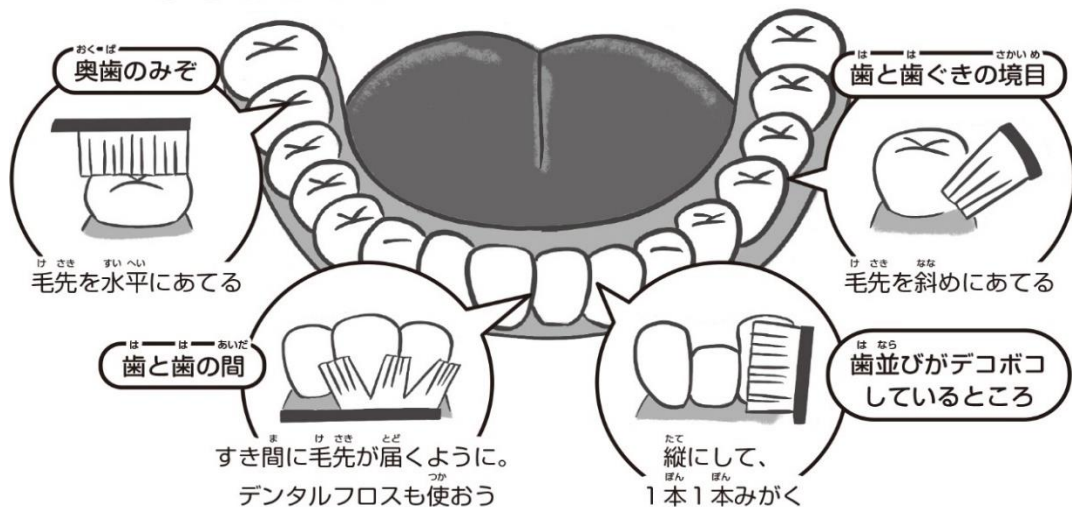
歯 は、食べものを細かく砕くのはもちろん、発音を助ける、表情を作る、体のバランスを保つなど、さまざまな役割があります。大切な歯、守ってくださいね。



たいいく あと からだ あつ ひと
 体育の後など、「体が熱くてくらくらします・・・」という人が
 くび ひ やす かいふく
 ではじめました。首などを冷やして休むと、すぐに回復しますが、
 ほんかくてき なつ む いま ねっちゅうしょうたいさく たいせつ
 本格的な夏に向けて、今のうちから**熱中症対策**、大切です。

た いがい は だいじ
 食べること以外にも、歯はとても大事ですね！
 は しこう は
 歯みがきをマスターして、**歯垢のないぴかぴかの歯** をめざしましょう☆

❗ **みがき残しやすい場所 と みがき方** ✨



～保護者の方へ～

健康診断では、書類の記入や尿検査など、ご協力ありがとうございました。欠席などで受けることができなかったお子様へは、「欠席者等受診票」をお配りしています。無料で受けることができますので、お早めに受診をお願いいたします。

また、熱中症が心配な季節になりました。体調がわるくなった子どもと話していると、朝ごはんを食べていない人や、夜寝るのが遅かった人がとても多いです。そのつど保健室でも指導をしていますが、生活習慣について、ご家庭でも話をしていただけると大変助かります。

1 学期はまだまだ続きます。最後まで元気に過ごせるよう、引き続き保健室も頑張っていきたいと思います。これからもどうぞよろしくをお願いいたします。

