

ほけんだより6月

令和元年6月3日 玉島小保健室

6月のほけんもくひょう
 は
 歯をたいせつにしよう！！



あじさいの花がさきはじめ、雨を待っているかのようです。

これから梅雨に入り、むしあつい日があったり、肌寒い日があったりと天気や気温が変わりやすくなります。洋服のちょうせつをじょうずにしましょう。じめじめむしあつい日にはタオルを持ってきて、体をふくようにしましょう。体もよごれる時期なので、おふろでしっかり洗いましょうね！！

水泳学習がはじまります。参加の有無についてのプリントが学校から出されています。これは、水泳学習全般の参加についてです。体調はその日によってちがいますので、プールの朝は特に子どもさんの体の様子を気にかけてみてあげてください。

プール学習は安全に！

楽しいプール学習を安全に行うためには、事前に自分の体の状態をチェックし準備することが大切です。その上でプールの決まりをしっかり守り、事故のないようにしましょう。

プール前に✓

すいみん

ぬ不足だと、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。



朝ごはん

水泳は体力を使う運動です。必ず朝ごはんを食べましょう。



つめ

他の人を傷つけないように、手や足のつめを短く切りましょう。



プールサイドで✓

ある歩く

走らないで！すべりやすくなっています。



よく聞く

先生の話をよく聞き、けがを防ぎましょう。



つた伝える

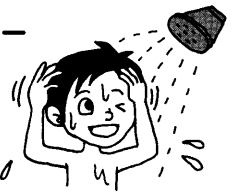
気分が悪くなったら先生に言いましょう。



プール後に✓

シャワー

シャワーをあびて体を洗いましょう。



タオル

かみの毛や体についた水をしっかりふきましょ。



すいぶんほきゅう水分補給

水泳でも汗をかきます。水分を必ず取りましょ。



6月4~10日は
歯の衛生週間です!



は えいせいげっかん 6月は『歯の衛生週間』

みがいているようで、みがけていない

たましましやうがっこう 玉島小学校、全校のむし歯の本数は、なんと!! 乳歯81本!!。

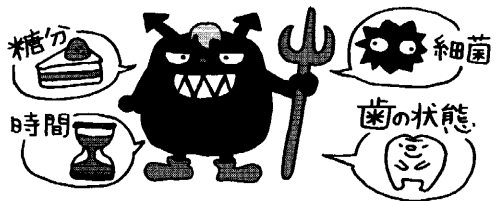
おどろきの本数です。(全校児童が73人) むし歯の多い人で、1人8本の乳歯のむし歯がある人もいました。乳歯のむし歯は、永久歯にはえかわるからそのままにしても大丈夫! といった誤った認識をもたれてるおうちの方もあると思いますが、これは大きな間違いです。

乳歯のむし歯が多い人は、下の絵を見ていただくと分かりやすいのですが、お口の中の環境が悪いために、むし歯になりやすいのです。永久歯にはえかわったからといって、お口の環境が変わるわけではありません。乳歯のむし歯の多い人は、永久歯のむし歯ができてやすいという統計が出ています。

乳歯のむし歯をあまく考えずに、むし歯の治療をしてむし歯のでき方を知って、むし歯になりにくいお口の環境をつくっていきましょう。

歯は一生もの! 大事にしよう!

むし歯ができる主な原因は「むし歯菌」です。そこに「糖分(主に砂糖)」「個人のお口の状態(歯並び、だ液の量、歯の形など)」、さらに「時間」の4つの要因が重なり合うと、むし歯ができてしまいます。



むし歯のでき方

歯みがきをおろそかにしていたため、歯こうが歯にこびりついてしまいました。歯こうの中にはむし歯菌がたくさんひそんでいます。



歯こうの中にあるむし歯菌が食べカスを食べて、元氣モリモリです。



おなかいっぱいになったむし歯菌は、うんちをはじめました(酸を出し始めました)



酸が歯をとかして、むし歯ができてしまいます。



むし歯の予防法

予防は正しい食生活とブラッシングです。下の項目を実践しましょう!

- 食後はていねいに歯みがきする
- 歯石ができたなら歯医者に取ってもらう
- ※ 歯石は歯こうとだ液の中のカルシウムが結びついて固まったもので、歯みがきでは取れません。
- 砂糖の入った飲食物に気をつける
- 歯ごたえのある物をよくかんで食べる

