

ほけんだより 6月

令和3年6月4日
昭島市立共成小学校
校長 森本 弘子
保 健 室 用
1～3年生 用

雨の多いせつとなりました。いつも歩きなれた通学路でも、雨がふると…

しかいがわるくなり、まわりが見えにくくなる。音が聞こえにくくなる。などのえいきょうで、じこが起きやすくなります。通りなれた道でもちがう世界になってしまうので、注意してください。また、雨がやんだら、たたんだかさの持ち方にも気を付けましょう。



みなさんの歯は今どんなじょうたいですか？にゆう歯がグラグラしている人、ぬけている人、生えかけの歯がある人…いろいろだと思ひます。生えかわりの時期は、とくに歯を大切にしたいときです。これからけんこうな歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習かんを見直してみましよう。

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて…
簡単でいいよ！

白いかたまりは歯垢とい
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをグラグラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ！

むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう！
よくかまなくても
いいよー

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみこたえのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましよう。

ポイントは…

じょうず 上手に歯みがきできるかな？

○えんぴつを持つように。



○毛先が広がらない
ていどの軽い力で。



○1本ずつ小さざみに
みがく。



○かがみを見ながら





令和3年6月4日
昭島市立共成小学校
校長 森本 弘子
保 健 室
4～6年生 用

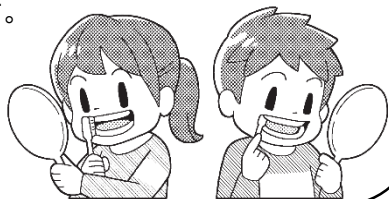
梅雨に美しくいろどりをそえてくれるあじさいは、育つ土の性質^{せいしつ}によって色が
変わる不思議な植物です。酸性^{さんせい}の土だと青、アルカリ性^{せい}だと赤色になるそうです
よ。今度見かけたら、ちょっと注目^{ちゅうもく}してみましょう。ゆううつな雨の日も、楽し
みをつくると心晴れやかに過ごせるかもしれませんね。



歯をみがかないでいると、歯の表面に、白ろいまたは黄色くにこったものがたまってきます。これ
は「歯こう」と呼ばれるもので、むし歯^{むしか}や歯肉炎^{しにくえん}といった歯の病気の原因となり、歯みがきをしない
と落とすことができません。歯こうが歯にたまらないようにする生活習慣^{しゅうかん}を身につけましょう。

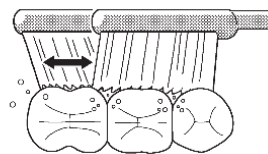
歯をすみずみまでみがく

歯に着いた歯こうは、歯みがきをしないと落とすこ
とができません。しかし、歯こうは、歯と歯の間や歯
ぐきとの境目^{さかい}など、みがき残しやすいところにたま
っていきます。鏡^{かがみ}を見ながら、歯のすみずみまでみ
がくことが大切です。



毛先を小刻みに動かしてみがく

歯をみがくときに歯ブラシの毛先が歯の表面で動
いていなければ歯こうは落ちませんが、動きが大き
くなり過ぎても、歯こうが取れずに、みがき残してしま
います。歯の1～2本分の幅^{はば}で毛先^{きざ}を小刻みに動かすと
きちんと歯こうを落とすことができます。



間食はできるだけ甘いものをひかえる

むし歯や歯肉炎の原因となる細菌^{さいきん}が歯こうをつ
つて、細菌の数を増やしていく材料となるのが、私
たちが食事の中でとる「砂糖^{さとう}」です。そのため、間食で
砂糖をふくんだ甘いものをひかえれば、口の中で細菌
が増えるのをふせぐことができます。



歯をすみずみまでみがく

テレビや本などを見ながら、ダラダラ時間をかけて甘
いものを食べていると、口の中に砂糖^{さとう}が残り続ける時
間が長くなり、細菌^{さいきん}がそれをえさにして、歯こうがど
んどん増えていきます。甘いものを食べる時は、時
間を決めて食べましょう。



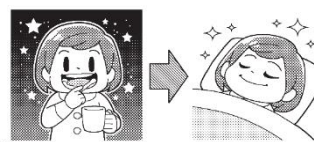
寝る前に甘いものを食べない

寝^ねている間は、だ液を出す量が少なくなるため、
起きているときよりも、細菌^{さいきん}は活発^{はたら}に働きます。そ
のため、寝る前に甘いものを食べて、砂糖^{さとう}が少しでも
口の中に残っていると、起きているときよりも歯こう
が増えやすくなります。



寝る前には必ず歯をみがく

だ液には、細菌^{さいきん}をやっつけたり、歯を治したりする
働きがあります。しかし、私たちが寝ているときは
だ液の出る量が減るため、細菌^{さいきん}が増えやすくなりま
す。そのため、寝る前に、きちんと歯をみがいて、細菌^{さいきん}
の“巣^す”である歯こうを落としておくことが大切です。



お家の方と一緒に読みましょう

6月、雨が多く降る季節となりました。沖縄～東海にかけては、すでに梅雨入りとなっています。関東もそろそろでしょうか。朝から雨の日は、登校してきただけで洋服や靴下が濡れてしまっている児童を見かけます。洋服が濡れてしまった場合は体育着等に着替えることもできますが、靴下は替えがありません。天気予報を見ながら、靴下の替えやタオルを準備しておくと思いいます。

緊急事態宣言が延長されたことを受け、水泳指導の開始が宣言解除後ということになりました。水泳指導は健康に留意し安全に行います。水泳の授業がある日は、ご家庭での健康観察をいつも以上にしっかりとお願いします。また、健康診断結果で「結果のお知らせ」をもらっている方は水泳指導前までに必ず、かかりつけ医からの指示をお願いします。



～水泳がある日は健康観察をしっかりと～

・ 熱はありませんか



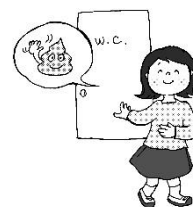
・ 朝ご飯を食べましたか



・ きちんと睡眠をとりましたか



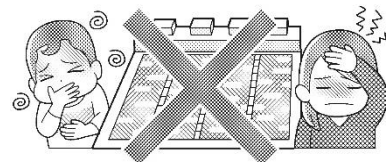
・ 排便がありましたか



・ つめ（足・手）は短く切っていますか



・ 頭痛や腹痛などいつもと違う様子はないですか



「熱中症警戒アラート」を知っていますか？

「熱中症警戒アラート」とは、昨年より環境省と気象庁が熱中症予防のため新たな情報発信として始めたものです。熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとってもらうように促すための情報です。発表のタイミングは前日の17時及び当日の5時の1日2回となっていて、ニュースや天気予報、熱中症予防情報サイトのHP等で確認することができます。熱中症警戒アラートが発表されたら、危険な暑さが予想されるということ。積極的な熱中症予防行動をとしましょう。

積極的な熱中症予防行動の例

- ・ どうしても急ぐ用事がある場合以外は、外出を控えよう。
- ・ のどが渇く前に、こまめに水分をとみましょう。
- ・ 家族や身の回りの人同士で、熱中症に気をつける様に声を掛け合いましょう。
- ・ 屋外や空調のない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。