



雨の日は、どんよりしているけれど、雨にぬれてキラキラ光る緑の葉や、あざやかな、あじさいの花の色は、6月だけの特別な風景です。雨の日には、雨を楽しみ、晴れた日には晴れたことを楽しみましょう。

### 6月の保健目標

じょうぶな歯をつくりましょう

### 自分の歯を大切に



### 6月の行事予定

6月24日(水)は、2年生対象に三澤歯科校医先生より歯科講話をしていただきます。

検診月日	検査項目	対象学年	実施時間	留意事項
6月1日(月)	視力検査	1年	1~4校時	メガネ持参
6月2日(火)	聴力検査	1年	1~4校時	
6月3日(水)	眼科検診	全学年	13:15	
6月10日(水)	内科検診 寛先生	2年生 6-1・6-2	13:00	事前問診票の提出があります
6月16日(火)	耳鼻科検診	6年生 ひまわり	11:00	耳掃除を忘れずに
6月17日(水)	耳鼻科検診	2年・4年	9:45	耳掃除を忘れずに。
6月18日(木)	内科検診 松浦先生	1年ひまわり 5-1・5-2	12:30	事前問診票の提出があります
6月23日(火)	内科検診 寛先生	4年生 6-3 6-4	13:00	事前問診票の提出があります
6月25日(木)	内科検診 松浦先生	3年 5-3・5-4	12:30	事前問診票の提出があります

#### ☆おうちの方へ☆

#### 感染症の予防について~お子さんの健康観察をお願いします~

5月は、水痘、流行性角結膜炎により出席停止になったお子さんがいました。市内ではアタマジラミの発生した学校もあったようです。頭髪、発疹、目の充血について等の健康観察もよろしくをお願いします。

## むし歯になりやすいのは こんなところ

これらは全部、たべカスがたまりやすいところで、ほかのところよりも、よりにくいにみがく必要があります。

みがく時のポイント

- ・ていねいに一本ずつみがく
- ・指でさわって、みがき残しがないか、確かめる
- ・自分にあったハブラシを使う

・おく歯のかみあわせのみぞ

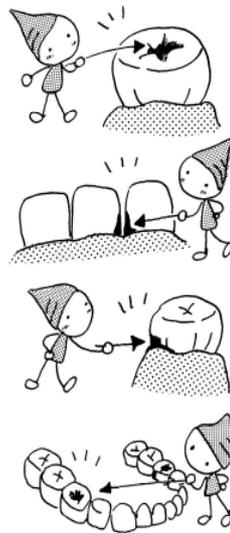
・歯と歯のあいだ

・歯と歯ぐきのさかいめ

・むし歯になった歯の

左右反対側の歯

(無意識にむし歯をさけて、反対側の歯を使うようになるため)



## 6月4日～10日 歯と口の健康週間

歯と口を健康に保つことで、元気に活動できる体を維持することができます。歯と口の「健康習慣」を見直すきっかけにしましょう。

## むし歯はどんなふうにできるの？

むし歯は、どんなふうにできるのか、知っていますか。ごはんやおやつを食べた後、歯の表面には、食べ物のかすなどがくっついて、プラーク(歯垢)になります。むし歯菌は、そのプラークが大好物！特に砂糖が大好きで、口の中に砂糖が入ってくると、たちまち取り込んで、多くの酸を作ります。この酸が歯にくっくと、歯は溶けて穴があいてしまいます。これがむし歯です。

むし歯にならないようにするには、右のようなことに気をつけましょう。

- ① 食事やおやつはダラダラ食べない(口の中に食べ物のかすがある時間が長いと、むし歯菌が活動する時間が増えるため)
- ② 歯みがきをする(夜の歯みがきは特に丁寧に)
- ③ 寝る直前に食べ物を食べたり、清涼飲料水を飲んだりしない(寝ている間は、唾液が出にくく、口の中のそうじができないから)



食べ物のかすがくっついてプラークになる  
むし歯菌がプラークの中で大暴れ  
むし歯菌の出した酸で歯が溶ける



6月は校外学習や花山合宿など、楽しい行事がたくさんあります。元気に参加することができるように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、体調を整えておきましょう。