



平成29年
5月30日

No.3

いよいよ梅雨の季節に入ります。雨が多くなるといつも元気な人でも、なんとなく気分が暗くなるものです。でも、雨の日だからこそできることを見つけて楽しみましょう。葉っぱや花びらの上にたまった雨粒は、宝石のようにきれいです。探してみてくださいね。

6月の保健目標

じょうぶな歯をつくりましょう



6月21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。持ち物は、歯ブラシ・コップ・筆記用具です。

検診月日	検査項目	対象学年	実施時間	留意事項
5月31日(水)	眼科検診 星先生	全学年	13:10	
6月1日(木)	尿検査 2次検査 回収日	対象児童		2日(金)予備日です 家族の方が届けるときは9:00までに学校へ
6月6日(火)	内科検診 寛先生	2年生 6-1・6-2	13:00	事前に問診票の提出があります
6月15日(木)	内科検診 松浦先生	1年生 5-1・5-2	12:30	事前に問診票の提出があります
6月20日(火)	内科検診 寛先生	4年生 6-3	13:00	事前に問診票の提出があります
6月22日(木)	内科検診 松浦先生	3年ひまわり 5-3・5-4	12:30	事前に問診票の提出があります
6月23日(金)	耳鼻科検診 佐々木先生	6年生 ひまわり	11:00頃	耳掃除を忘れずに。
6月27日(火)	耳鼻科検診 佐々木先生	2年生 4年生	9:00	耳掃除を忘れずに。

むし歯になりやすいおやつ

むし歯になりやすいのは

- ① 甘い
- ② 歯にくっつく
- ③ 口の中に長くある

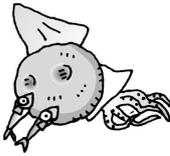
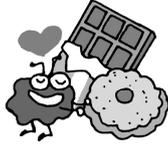


★すごくなりやすい

キャラメル、ガム、あめ、など

★なりやすい

チョコ、カステラ、クッキー、など



★なりにくい

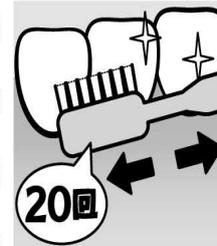
せんべい、スルメ、小魚、など

ていねいな歯みがきを！

歯科検診で歯科校医の先生方から、「歯垢がたまっている児童が多い」と指導がありました。ていねいな歯みがきを心がけましょう。



歯みがきの基本編



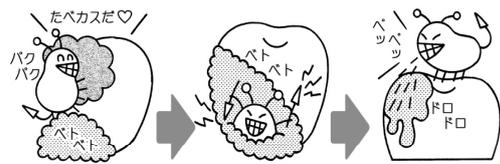
- 🦷 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- 🦷 軽い力で
- 🦷 一カ所20回以上
- 🦷 小刻みに動かす
- 🦷 1本ずつみがく

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き！ 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。この酸が歯にくっつく、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。