

梅雨の季節になり、急に暑くなり、雨が降りじめじめとした日が続いています。雨が続きと気持ち下が下を向いてしまいがちです。晴れた日には外でからだを動かし、好きな運動や遊びをし、気分転換をする時間を大切にしてください。



6がつ ほけんもくひょう は
6月の保健目標『歯をたいせつにしよう』

歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？

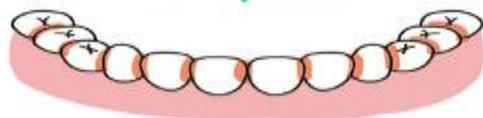
物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べたらずぐに歯みがきすることが大切です。

むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？

歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

みがきのこしが 起きやすい場所

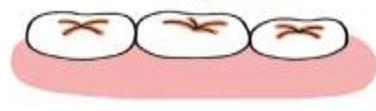
歯と歯の間



歯の高さが違うところ



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



プラーク(よごれ) 残留地帯と攻略法

奥歯のみぞ

みぞの
そこほこに
食べかすが
たまる

攻略アイテム 鏡

▶ 鏡を見ながら丁寧にみがこう

歯と歯のあいだ

歯ブラシが
届かない

攻略アイテム デンタルフロス

▶ フロスでプラークをこそぎ取ろう

歯と歯ぐきのあいだ

みがき忘れが
多い

攻略アイテム 鏡

▶ 歯ブラシは斜めに当てて丁寧に

プラークって？

プラークは歯の表面についている、ネバネバした菌のかたまり（歯のよごれ）です。プラークがとどまっている時間の長さや、歯の強さなどによって、むし歯や歯肉炎・歯周病のなりやすさが決まります。丁寧な歯みがきで取りのぞきましょう。

おうちの方へ



* 疲れてくると集中力がなくなり、大きなけがにつながることもあります。入浴や睡眠を十分にとり、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣をしっかりつけさせ、健康管理に家庭のご配慮をお願いします。日頃からけがのないように注意していきたいと思えます。

* 暑くなってきました。水筒と汗ふきタオルを持たせてください。

* つめが長いとつめが割れたり、はがれたりします。また、友達の指が目に入り、つめが長いと「目を傷つけた」「体を傷つける」という、けがも他校ではおきています。一度、お子さんの手と足のつめの長さを点検し、指先からつめが出ないようにしてください。

* 朝夕・換気・冷房などで、教室内は気温差があります。学習活動に影響がでないよう、下着の着用をお願いします。

雨の日は **!** 気をつけて

レインさんは小学4年生。学校が終わって下校するところです。今日の天気予報はくもりのち雨。予報の通り雨が降ってきました。傘をさして歩き出したレインさんの様子を追いかけてみましょう。



レインさんはこの後も、傘にリフレクターをつけて大切に使用しているみたいです。



雨の日は晴れの日よりも危ないので注意が必要です。レインさんの傘の教えを忘れずに過ごしてくださいね。

- 雨の日に安全に歩くためのポイント**
- 足元に注意する
 - 傘を深くささず、周りをよく見て歩く
 - 傘や服は明るい色にする
 - かばんや傘にリフレクターをつける