

ハ野小ほけんだより 6月

あしたもははは

令和5年6月14日(水)
八町小学校
保健室

6月の保健目標は、「**歯を大切にしよう**」です。今日は、自分の歯や口の中の様子を観察したり、いつもより歯みがきをていねいにしたりして、歯と口の健康力をアップさせましょう！

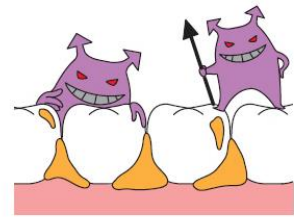
むし歯の原因とふせぎ方を知ろう

むし歯はどのようにできるのか、知っていますか？むし歯ができないようにするために、まずはむし歯の原因を知りましょう。

むし歯の原因

さいきん
細菌
(ミュータンス菌)

食べ物を食べることで口の中に残る糖質をもとにして、細菌（ミュータンス菌）が歯垢（プラーク）を作ります。歯垢（プラーク）が歯の表面にくっつき、酸を作り出し、歯のカルシウムやリン酸を溶かします。



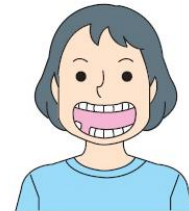
とうしつ
糖質

食べ物の糖質を使って、細菌（ミュータンス菌）が酸を作ります。食べ物が口の中にあることが多いと、口の中に糖質がある時間も長くなり、むし歯になりやすくなるのです。つまり、よく間食をする人や、甘い物をよく食べる人は要注意！



は
歯の質

エナメル質や象牙質の状況（＝歯の質）によっては、むし歯になりやすい人もいます。乳歯や、永久歯が生えたばかりのときは気をつけましょう。



むし歯にならないための3つのキホン



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

むし歯を防ぐために、ごはんを食べた後の歯みがき、ごはんの食べ方、食べる物に注意をしましょう！定期的に歯医者さんで歯科健診を受けることも、むし歯予防に効果的です。歯をしっかり磨くと、歯がぴかぴかになって、口の中や気持ちもすっきりしますね。

じめじめした梅雨も健康で過ごすために



カラダや衣服を清潔に



熱中症に気をつけて



食中毒に注意



ケガや事故を防ごう

梅雨に入り、雨が降る日が増えてきました。雨が降って体が冷えたり、雨上がりに蒸し暑くなったりすると、体調を崩すことが多くなります。じめじめした梅雨も健康で過ごすために、生活チェックがないときも規則正しい生活を心がけましょう。



このような行動は危険！絶対にダメ！



ろうかを走る



前を見て
ある歩いていない

かさの持ち方が危ない



雨の日の事故やけがに注意！



危険な行動をしていると、自分や周りの人がけがをしてしまいます。雨の日の過ごし方には、特に注意しましょう。



健康診断が終わり、受診のお知らせを順次発行しています。下校後や長期休みを利用して、受診をお願いします。受診のお知らせを記入した後、学校まで提出してください。