



つつじが丘小学校保健室
令和5年6月5日
No. 6

このおたよりは
看護教諭の
が
発行しています。

おうち
☆ まで
届きます
ように…☆

あめ つづ 雨が続いています

つゆに入り、雨が多くなりました。この時期は、誰かとぶつかるけが（打撲）がとても多くなります。みなさんは、もちろん廊下や教室で走ったりしていませんか？打撲は、場所によっては、命にかかわるけがにつながることもあります。雨が降っている日は、タブレットや読書、お絵かきなど、教室でできることで放課を楽しんでください。

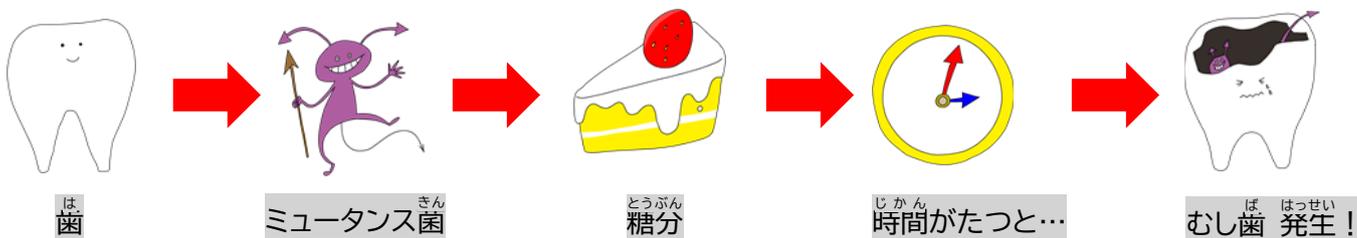


がつ むくひょう は たいせつ 6月のほけん目標 歯を大切にしよう

6月のほけん目標は「歯を大切にしよう」です。歯を毎日みがかなかったり、あまいものをダラダラと食べていたりする習慣を続けると、歯に痛みが出る「むし歯」や、歯ぐきが赤くはれて血が出る「歯肉炎」になります。「むし歯」や「歯肉炎」はひどくなると歯を失うことにつながります。

歯は、一生のパートナーともいいます。食べ物をおいしく食べるためにも、歯を大切にしましょう。

ば し く むし歯ができる仕組み



わたしたちの口の中には、たくさんの細菌がいて、その中にむし歯の原因となる「ミュータンス菌」がいます。ミュータンス菌は砂糖などの糖分を取りこんで数を増やします。数を増やしていくときに、ミュータンス菌たちは酸をどんどんつくり出します。その酸で歯がとけて「むし歯」になるのです。

ば しにくえん よぼう むし歯・歯肉炎を予防するポイント

				
まいにち 毎日みがき残しがな いように歯をみがく	ダラダラとあまい ものを食べない	は 歯ごたえのある ものをよくかん で食べる	えいよう 栄養バランスのとれ た食事を規則正しく 食べる	ていきてき 定期的に歯医者さ んでみてもらう