

# ほけんだより

6月 北文間小 保健室 H28.6.3

5月は天気のいい日が続き、熱中症のニュースも聞かれました。これから梅雨に入りますが、この時期は暑くなったり肌寒くなったり、気温の変化が大きい時期です。衣服をぬいだり着たりして調節し、体調に気をつけて過ごしましょう。



## 6月の保健安全目標

- ・歯を大切にしよう
- ・雨の日を安全に過ごそう  
(登下校の歩き方、休み時間の過ごし方など)



## 6月の保健行事

7日(火)	心臓検診(心電図)	13:30~	1年
21日(火)	むし歯予防集会	13:15~	体育館
24日(金)	学校保健委員会	13:10~	学校医, PTA役員, 学年委員, 教職員参加



## ほけんしつから 保護者の方へ

### ◎歯科検診結果について

今年、むし歯のある人や歯肉炎の人は少し減りましたが、歯垢がついている人が、半数もいました。歯垢は、そのままにしておくとうし歯や歯肉炎の原因になります。今年も染め出しを学校で行い、歯みがきの様子を見ていきたいと思ひます。歯をきちんとみがいていると思ひてもみがけていない人は多いようです。ご家庭でも見ていただきたいと思ひます。むし歯があるなしにかかわらず、定期的に検診するように学校歯科医から言われています。治療(受診)が終わりましたら、受診結果報告書を提出してください。

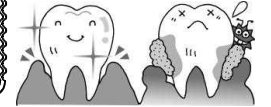
### ◎尿検査について

一次検査の結果、全員異常なしでしたので、二次検査はありません。

### ◎色覚検査について

今年、4年生に希望をとって実施します。他の学年で実施希望の方は、担任まで連絡帳でご連絡ください。

## 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です



### 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、よけていないにみがく必要があります。

### みがくときの「コツ」

- ・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
- ・自分にあつたハブラシを使う

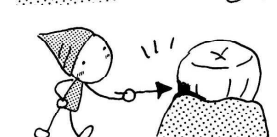
・おく歯のかみあわせのみぞ



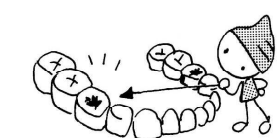
・歯と歯のあいだ



・歯と歯ぐきのさかいめ



・むし歯になつ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)

### ★★中級

### お菓子は、「量」より「回数」に注意!

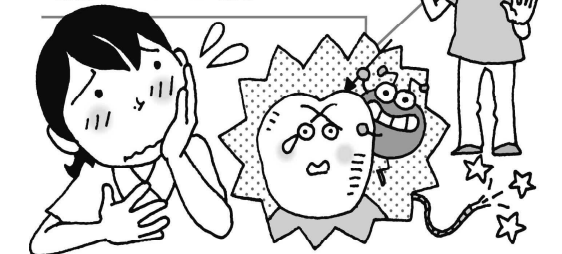
調査によると、むし歯の数は、お菓子をどれだけ食べるか(=量)ではなく、1日に何回食べるか(=回数)が、関係していることが分かっています。



むし歯を予防するために、お菓子は時間を決めて食べるようにして、いつも口の中がお菓子(甘いもの)でいっぱい! ということがないように注意しましょう。



### 痛くなる前にGO!



砂糖は1日25g以下を目標に！

2014年3月5日、WHO（世界保健機関）から、砂糖は1日当たり25g以下にしましょうという提案がなされました。肥満や糖尿病、そしてむし歯予防のためです。

一部のペットボトル飲料（500ml）には、40gの砂糖が含まれています。

みなさんは、砂糖をとり過ぎていませんか？

25g以下

