

ほけんだより 6月

樹徳小学校
保健室

6月の花といえば、アジサイを思い浮かべる人も多いと思います。アジサイは英語で「Hydrangea」、
「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受ける姿はきれいでしょうね。どんより
した天気でも、少し爽やかな気分にしてくれそうです。

6月の保健目標

は たいせつ 歯を大切にしよう

自分の歯を大切にできていますか？そもそも、歯はなぜ大切なのでしょう？

「食べ物を食べるため」もちろんそれも歯の役割ですが、それだけではありませんよ。



①かむ・飲みこみ・消化を助ける

食べものを噛み・唾液と混ぜ合わせることによって、飲みこみやすく、消化しやすくなります。
食べ物をおいしく食べることや、からだに必要な栄養をとるために大切な働きをしています。



②表情を作る

表情の豊かさや笑顔は、口元を動かす筋肉と歯のかみ合わせが大切です。

③発音を助ける

言葉を発するときは、くちびるや舌、歯を使っています。歯がないと、発音しにくい音があり
ます。



④頭のはたらきをよくする

歯を使って噛むことであごの筋肉が動くと、血管や神経が刺激されて、頭がよくはたら
くようになります。

☆☆☆ 歯に「ない」ものは？

ある

髪・肌・つめ



なし

歯



答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。
髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日が
経てば治るのをみなさんも知っていると思います。では、歯は？

乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わる
のはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしま
ったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わった
りはしないのです。

みなさんの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒
にいられるように、大切にしてくださいね。



はや ちりょう
早めに治療に
い
行きましょう！

たいせつ は うしな げんいん
大切な歯を失ってしまう原因は、
むし歯と歯肉炎です。どちらも原因は、
しこう(歯のよごれ)の中にあるむし歯きんです。



ことし し けんしん べ ひと
今年の歯科検診でむし歯があった人
13.7% (64人/465人中)

むし歯や歯肉炎を予防するためには、
しこうをおとす歯みがきが大切です。

しこうのほとんどは細菌のかたまりです。
1/1000gのしこうに、なんと1億個以上の
むし歯菌がいます。



は 歯みがきのポイント



かがみ みながらみがく
鏡を見ながらみがく



じぶん は 歯みがきのくせや、みが
き残しを発見することができ、
ていねい は 丁寧な歯みがきができます。

こきざ うご
小刻みに動かす



は 歯ブラシを小刻みに動かすこと
で、歯と歯の間に毛先が届きや
すくなります。1~2本の歯を
めやす 目安に、1か所20回以上みがき
ましょう。

かる ちから
軽い力でみがく



みがく 力が強すぎると、毛先が
ひら 開いて歯こうが落とせません。
また、歯ぐきを傷つけてしま
います。毛先は歯の表面に当てた
とき、毛先が広がらない程度
のちからか 力を加減でみがきましょう。

プー ル が 始まります

- 耳・鼻・目の病気がある人は早めに治しておきましょう。
- 手足の爪を短く切っておきましょう。
- 前の日は早く寝て、体を休めましょう。
- かならず、朝ごはんを食べて来ましょう。
- 当日の朝、家庭で健康観察と体温測定をして、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。

つめ なが
爪が長いことによるケガが多
いです。
じぶん 自分のためにも、友達のため
にも、爪は短く切りましょう。

りそうてき つめ なが ゆびさき
★理想的な爪の長さは、指先と
ほぼ同じか、指先より1~2mm
出ている長さです。

～保健室の着替えについて～

学校で衣服が汚れたときは、保健室のものを貸し出しています。貸し出した時は、お知らせしますので、洗濯をして持って来てください。下着は衛生面を考慮して、買い取りとします。同じサイズの新しいものを購入して、持って来てください。