

ほけんだより 6月

うべしりつにしきわしょうがっこう
宇部市立西岐波小学校
れいわ ねんど がつごう
令和3年度 6月号



みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、永久歯が生えそろうた人...
いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

6月の保健目標：歯を大切にしてむし歯を治そう

6月4日～10日は



その口の中 むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない

歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんでも...
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている

砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている

だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ—

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

歯のギモン?

むし歯になりやすいのは...?

甘いおやつを全く食べなければ
むし歯にならない?

✖ むし歯の原因になる細菌は、糖
分が大好き。でも、糖分が含ま
れるのは甘いものだけではありません。

大人も子ども
むし歯のなりやすさは変わらない?

✖ 乳歯はやわらかくて酸に弱い
で、子どものほうがむし歯にな
りやすいです。抜けてしまう歯だか
らと放っておくと、どん
どんむし歯が進行してし
まいます。

むし歯になったら、
元の歯には戻れない?

✖ 歯に穴が開く一步手前の「初期
むし歯」なら、修復することが
できます。よくかんで食
べてだ液をたくさん出す
こと、食後のていねいな
歯みがきが大切ですよ。



歯についてのクイズをしました



1・2・3年生
歯のクイズの答えと理由

☑ 力いっぱい歯をみがくとすぐ、
よごれがおちる。○か×か。
こたえ×

理由⇒歯と歯ぐきがきずついてし
まうので、力いらずでていねいに
みがきましょう。

☑ 乳歯(子どもの歯)は全部で30本あ
る。○か×か。
こたえ×

理由⇒乳歯は上10本下10本で全部
はえたら20本です。

☑ 歯は、ほねにうまっている。
○か×か。
こたえ○

理由⇒見えている歯は一部分で、
根っここの部分がほねの中にか
かっています。

4・5・6年生
歯のクイズの答えと理由

☑ むし歯をつくる菌の名前はなん
でしょう。
①アラーク
②ミュータンス
③シュータンス
こたえ②

理由⇒歯垢の中のミュータンス菌
が出す酸で歯がとけます。

☑ 口の中で歯が一番ふえるのはい
つでしょう。
①あさ
②夕方
③ねている間
こたえ③

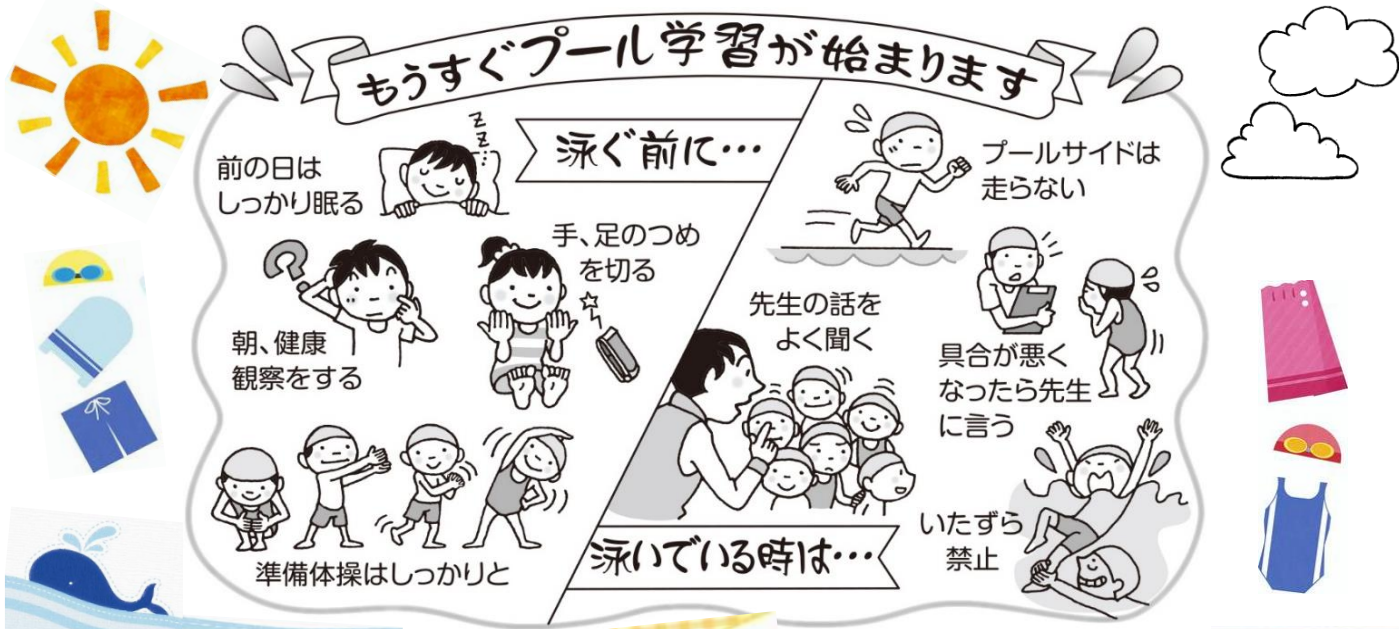
理由⇒だ液(つば)は歯の表面につ
いたよごれを洗い流したり、ミ
ュータンス菌が出す酸を中和し
ます。だ液はねている間あまり
出ません。
★ねる前の歯みがきが1番大
事!!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」で
す。6月4日「むし歯予防デー」の啓発活動と
して6年生の保健委員会が全校に歯のクイズを
出題しました。また、6月2日には歯科検診が
ありましたので、結果の封筒をもらった人は歯
医者さんに行ってくださいね。

☑ 8020運動ってどんな運動?
①80オになっても
毎日20分運動をしよう
②80オになっても
自分の歯を20本以上のこそう
③80オになっても
気持ちは20オでいよう
こたえ②

理由⇒20本以上の歯があれば、
食生活をほぼ満足することができ
るといわれています。
「生涯、自分の歯で食べる楽しみ
を味わえるように」との願いをこ
めてこの運動が始まりました。

★貼った箱に貼っているのでも確認してみてください。



プール前の健康 check !!

もうすぐプール学習が始まります。プールの授業はいつもの体育の時間より体力を使います。前日と当日に自分の生活や体についてチェックしましょう。
 ※見学の場合は健康観察カードでお知らせください。

健診内容	月/日(曜日)	対象学年
ないかけんしん 内科健診	6/10(木)	1・4年生
	6/11(金)	2・6年生
	6/24(木)	3・5年生

水泳前健康相談について
10日(木) 13:20~
保護者様同伴 於:保健室
 希望者は事前に養護から確認のお電話をさせていただきますので、ご協力お願いいたします。

夏カゼに注意 !!

夏に流行する感染症の総称です。一部ご紹介します。

ヘルパンギーナ

- 急な高熱(1~2日)
- のどに水泡ができる(痛い)
- のどが痛いから食欲がなくなる

咽頭結膜熱(プール熱)

- 高熱(3~4日)
- 口の奥が赤く腫れて白いものがつく
- 目が真っ赤に充血する

※プールでうつる

症状が治っても、うんちの中に2~4週間ウイルスが出ることが分かっていますが、本人が元気で問題なければ登校してもよいと定められています。

予防は**手洗い!**

「第二種感染症」
 主な症状がなくなったあと2日お休みしなくてははいけません(熱がさがった日を0日目とする)。
 プールの塩素濃度は学校が管理し、業者さんにもみてもらうので安心してください。

指導 横田小児科医院 院長 横田俊一郎先生

健康診断の結果を5月10日と6月4日にお渡ししております。受診届は同じ封筒に入れて学校へ提出をお願いいたします。再利用しておりますので**封筒を切ったり、文字を書いたりしないでください。**

通院中の方は、次回の受診日で構いません。
 ☆いつもお子様のために、ご協力いただきありがとうございます。

