

ほけん 保健だより6月

令和元年 6月号 流山市立南流山小学校

梅雨の季節になりました。雨の日が多くなりますが、室内でも安全に過ごしがに気をつけましょう。そして晴れた日には思い切り外で遊びましょう。また、6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。歯みがきをしっかりと、大人になってもきれいな歯でいましょう。



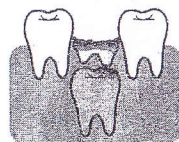
6月の保健目標 正しい歯のみがき方を身に付けよう。

乳歯（子どもの歯）はいずれ抜けてしまうのだから、「少しぐらいむし歯になっても大丈夫では？」と思っている人はいませんか？乳歯のむし歯を放置すると大人の歯に影響します。

<乳歯のむし歯を放っておくことで起こること>

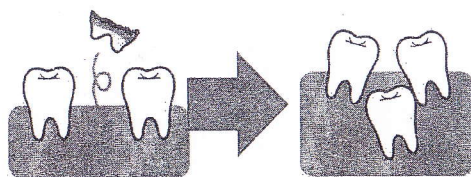
① むし歯菌がついた大人の歯が生えてくる

乳歯のむし歯をそのまま放っておくと、進行して歯の根っこにまでむし歯菌がいます。そこから生えた大人の歯は、むし歯になりやすくなります。



② 歯ならびが悪くなる

乳歯のむし歯がひどくなって、自然に生え変わるよりも早く抜けてしまうと、待機していた永久歯のスペースが、十分に確保できなくなり、変な方向に生えたり、ずれてしまったりして、歯ならびが悪くなってしまいます。



③ 好ききらいが多くなる

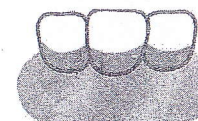
むし歯によって痛みのせいで、かまなくてすむ、やわらかいものを好んで食べるようになってしまいます。さらにあごの発達が損なわれてしまいます。



むし歯になったらすぐに歯医者に行くことが大切ですが、まず、むし歯にならないように歯を丁寧にみがけるようにしましょう。

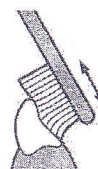
歯のみがき残しが
多いところはどこ？

歯と歯肉のさかい目



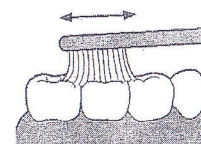
歯ブラシをななめにあてて、細かく動かします。

前歯の裏側



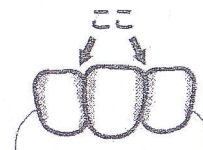
歯ブラシをたてにして、毛先の上、または下の方を使います。

奥歯のみぞ



歯ブラシを上からあてて、奥から前にかき出すようにみがきます。

歯と歯の間



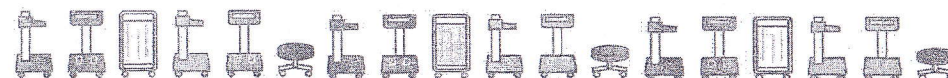
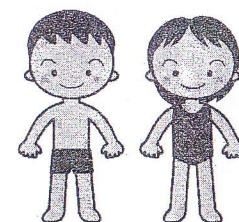
すき間に毛先が歯ブラシをたてにしたり、横にしてあてます。

プール学習の前の健康観察をしよう！

入る前

- ☐ 熱っぽい、だるい
- ☐ 鼻水やせきがでている
- ☐ お腹の調子が悪い

こんな時はプールに入るのをやめましょう。



6月の健康診断日程

11日（火）	心臓検診	1年生
12日（水）	眼科検診	全学年
20日（木）	尿検査二次検査	該当者のみ

