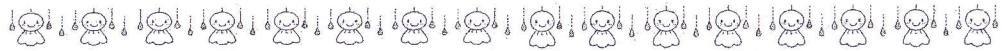


ほけん

# 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けがに気をつけてましょう。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して、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しまって大丈夫では？」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

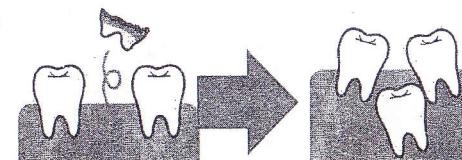
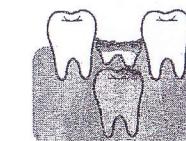
乳歯のむし歯をそのまま放っておくと、進行して歯の根っこにまでむし歯菌がいます。そこから生えた大人の歯は、むし歯になりやすくなります。

#### ② 歯ならびが悪くなる

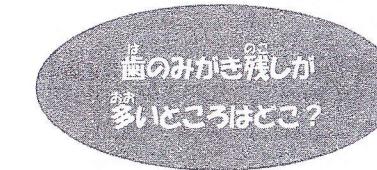
乳歯のむし歯がひどくなつて、自然に生え変わるよりも早く抜けてしまうと、待機していた永久歯のスペースが、十分に確保できなくなり、変な方向に生えたり、すれてしまつたりして、歯ならびが悪くなってしまいます。

#### ③ 好ききらいが多くなる

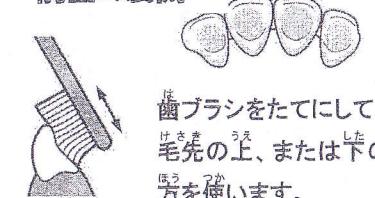
むし歯によって痛みのせいで、かまなくてすむ、やわらかいものを好んで食べようになってしまいます。さらにあごの発達が損なわれてしまいます。



むし歯にならざるをが大切ですが、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なります。

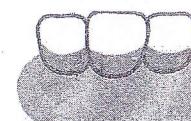


### まえば 前歯の裏側



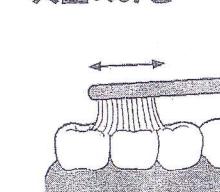
歯ブラシをたてにして、毛先の上、または下の方を使います。

### はしにく 歯と歯肉のさかい目



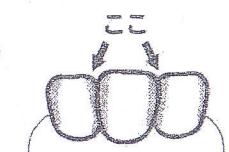
歯ブラシをななめにあてて、繰かく動かします。

### あくば 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。

### はは 齒と歯の間



ここ



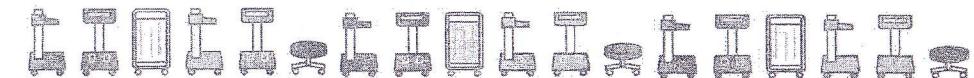
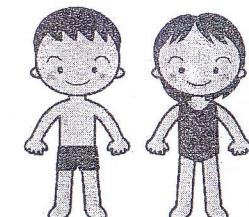
すき間に毛先が歯ブラシをたてにしたり、横にしてあてます。

## プール学習の前の健康確認をしよう！

### 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

