

6 ぼけんだよ！



浜岡東小学校
保健室

雨の多い季節になりました。梅雨の時期は、天気によって夏のように暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調を崩しやすいので、衣服の調節や汗の始末にいつも以上に気を配りましょう。

ぼけん
保健
もくひょう
目標



歯を大切にしよう

5月に歯科検診がありました。東小学校全校で131本のむし歯が見つかりました。奥歯にむし歯がある人が多く、奥歯までしっかりみがけていないことがわかりました。

どこにむし歯が多かったかな？



歯科検診の結果、むし歯が見つかった人は、早めに病院へ行ってもらいましょう！早めの治療は、「痛みが少ない」「治療期間が短い」といったよいことがありますよ！

「よく噛むとイルにとって何ですか？」

ひ 肥満予防

ゆっくりとよく噛んで食べると食べすぎを防げる。

は 歯の病気の予防

むし歯や歯ぐきの病気の予防。

み 味覚の発達

よく味わうことにより食べ物の味がよくわかる。

「ひみこのはがイーゼ」
でおぼえてね！



が がん予防

唾液中のペルオキシダーゼが食品中の発がん物質を無毒化。

こ 言葉の発音はっきり

よく噛むことにより、あごの発達がよくなる。

い 胃腸快調

消化を助け、食べすぎを防ぐ。

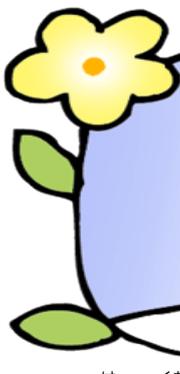
の 脳の発達

脳に血液がめぐって、脳の働きが活発になる。

ぜ 全力投球

力いっぱい勉強や遊びに集中できる。





は くち けんこうしゅうかん がつよか がつとおか
歯と口の健康週間(6月4日～6月10日)

ほけんいいんかい かつどう
☆保健委員会の活動☆



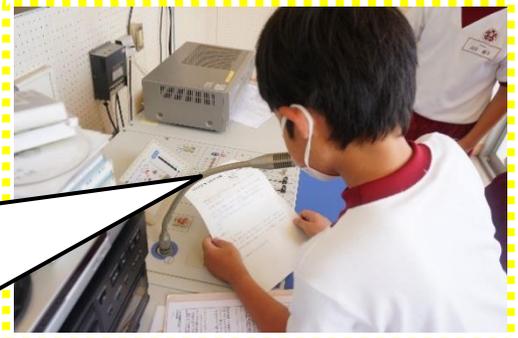
は くち けんこうしゅうかん は くち けんこう みなお は たいせつ しゅうかん
 歯と口の健康週間は「歯や口の健康を見直し、歯を大切にしましょう」という週間です。
 ほけんいいんかい きゅうしょく じかん は ほうそう
 保健委員会で、給食の時間に歯のことについて放送しました。



は しかた は も かと
 歯ブラシのチェックの仕方や歯ブラシの持ち方を
 しょうかい
 紹介しました。歯ブラシの毛がバサバサの人は、
 あたら は こうかん は も
 新しい歯ブラシに交換しましょう。歯ブラシの持
 ち方の基本は、鉛筆を持つように持ちます。そし
 くて、やさしくみがいていきます。



ば しこう なか
 むし歯は、歯垢の中のバイキンがつく
 りだす「酸」によって、歯がとけていく
 びょうき
 病気です。このバイキンは、砂糖の入っ
 たあまいものを食べると、活発にはたら
 き、歯を溶かしてしまいます。



むし歯になりやすいのは、歯ブラシの毛先が
 とどきにくいところで、中でも奥歯のみぞは、
 しょうがくせい
 小学生がもっともむし歯になりやすいところ
 です。毎日奥歯までしっかりみがいて、一生もの
 の歯を大事にしていきましょう！



ほ
むし歯ゼロをめざそう！



だんだん あつ ひ ふ が増えてきました。いつでも すいぶんほきゅう ができるように、まいにち
 すいとつ も
 水筒を持ってきましょう。汗をかいたとき、手をふくときはハンカチが必要で
 せいけつ まいにちじゅんび
 すね。清潔なハンカチを毎日準備して、ポケットに入れておきましょう。

☆お願い☆

7月も引き続き、健康チェックカードを使用した健康観察をお願いします。