



# ほけんだより

常磐南小学校  
保健室 6がつ

おうちの人と  
一緒に読んでね

新学期が始まり2か月がたちました。ときなんのみんなは、疲れがたまっていますか？ジメジメとした梅雨の季節は、気分も晴れずふさぎこんでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外で遊びましょう。

また、今月は待ちに待ったプール開きです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、体調を崩さないようにしましょう。



## 歯を大切にしよう



6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯や歯肉炎にならないようにするには、歯について食べかすをきれいにとることが大切です。毎日、ていねいに歯みがきを行いましょう。



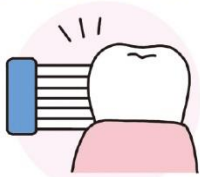
チェック  
しよう!

## 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえば食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



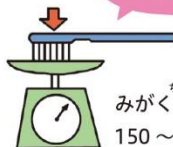
毛先を歯に  
きちんとあてよう



力を入れすぎない  
ようにしましょう

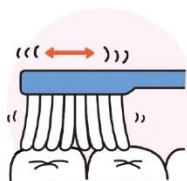


「はかり」で  
確かめてみよう



みがく力の目安は  
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、  
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…

前歯のうら  
などは



奥歯  
などは



歯と歯の間  
などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で



## 歯からのお願いです

「今日はまだ、1回もみがいてもらっていないなあ。食べかすは残っているし、プラーク(歯垢)もできてきて、からだがスツクリしないよ。ものを食べたあとは、必ず歯をみがいてほしいな」。これは、歯からの言葉とお願いです。食べかすが残っているとプラークができます。そして、細菌がプラークの中で作る酸がむし歯の原因になります。歯をガツカリさせないためにも！食後は必ず、歯みがきをしてくださいね。



# つづ げよう！ むし ば になりにくい せいかつしゅうかん 生活習慣



しょくご は 食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



あま 甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。



おうちの方へ

## ～プール学習・気をつけたい病気について～

### ● プール熱（咽頭結膜熱）

「夏かぜ」の一種で、のどの痛み、目の充血、39℃前後の発熱が数日～1週間くらい続きます。頭痛や食欲不振がみられることもあります。

### ● アタマジラミ

頭部に寄生し、血を吸われた箇所にかゆみが出ます（病気がうつることはありません）。清潔にしているても寄生されることがあります。

### ● 水いぼ（伝染性軟属腫）

直径1～3ミリの丸いいぼができ、中にはウイルスを含んだ液体が入っています。痛み・かゆみなどの症状はありません。

これらの病気はいずれも、プールでの活動に関連が深い感染症ですが、共通する感染対策として『タオルを共有しないこと』があげられます。ご家庭でのお子さんの健康状態のチェックとともに、持ち物の管理についても、ぜひご留意いただければ幸いです。

