



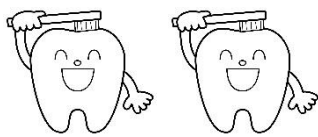
# ほけんだより

常磐南小学校  
保健室 6がっ

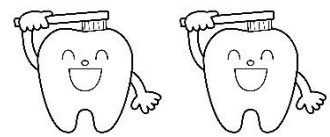
おうちの人と  
一緒に読んでね

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学習が始まります。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとり、体調を崩さないようにしましょう。



## 歯を大切にしよう



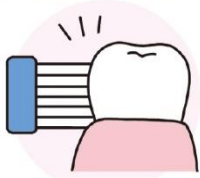
6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯や歯肉炎にならないようにするには、歯についての食べかすをきれいにとることが大切です。毎日、ていねいに歯みがきを行いましょう。

### 歯のみがき方

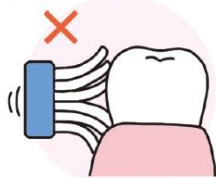
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に  
きちんとあてよう



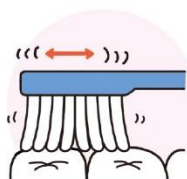
力を入れすぎない  
ようにしよう



「はかり」で  
確かめてみよう



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…



「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。



# 「ひと口30回」が目標！よく噛んで食べよう

## 歯・口を守る！だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんでます。しっかり噛んで食べましょう。



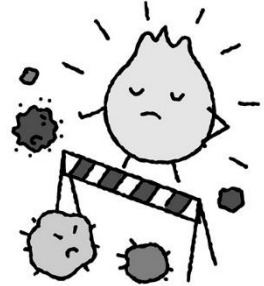
食べたものの  
消化を助ける



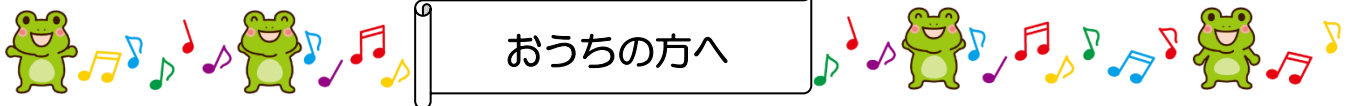
歯についた  
食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を  
中和する



口の粘膜を  
ばい菌から守る



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）。清潔にしているにもかかわらず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。

