



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。

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取り、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～10日は、歯と口の健康週間です。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することが大切です。毎日、ていねいに歯みがきを行いましょう。

歯みがきヒーロー参上！

得意技：歯みがき！！



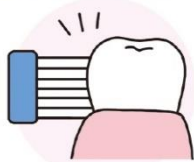
チェック
しよう！

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



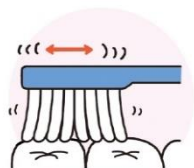
力を入れすぎない
ようにしよう



「はかり」で
確かめてみよう

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…

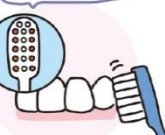
前歯のうら
などは



奥歯
などは



歯と歯の間
などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

1か月に1回は！

同じ歯ブラシを何か月も使いつづけている人はいませんか？ 歯ブラシは毛先が広がると歯にあたりにくくなり、食べかすや歯垢（プラーク）をきちんと落とせなくなってしまいます。そのため、毛先が広がった場合は新しいものにかえましょう。また、もしも毛先が広がっていても、1か月に1回はかえてください。



「ひとくち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。



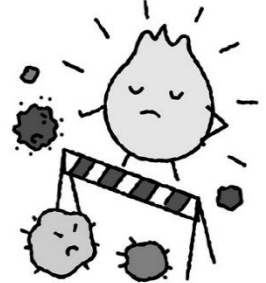
食べたものの
消化を助ける



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。

