



2022.6.15(水)
敷島南小学校
保健室

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

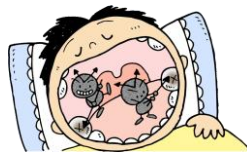
私たちは、口の中で歯やあご、筋肉やだ液などそれぞれの役割がはたらくことによって食べ物を「食べる」ことができます。とくに歯は、ものを「噛む」ためにとても大切なものです。敷島南小学校では、4月に歯科検診が行われました。むし歯があった人はすぐに治療に行きましょう。歯肉炎や歯こうがたまっている人も、正しくブラッシングをして予防を心がけましょう。一生ものの自分の歯を大切にしていましょね。

歯と口のクイズに挑戦しよう！



第1問

体の中で一番ばいきんが多い場所は、「口の中」である。
○か×か？



こたえ

口のなかには、ミュータンス菌（むしば菌）をはじめ、350種類以上の菌がいます。体の中で菌の種類も数も一番多いのが「口の中」なのです。

第2問

力いっぱい歯をこすると、歯のよごれはよく落ちる。
○か×か？

ギュッギュッ！



ゴシゴシ！

こたえ

力を入れすぎると、歯ブラシの毛先がまっすぐ歯に当たらず、きちんと汚れを落とすことができません。やさしく一本一本みがくと、歯の汚れはしっかり落ちていきます。

第3問

毎日いっしょうけんめい歯みがきだけをしていれば、むし歯はできない。
○か×か？



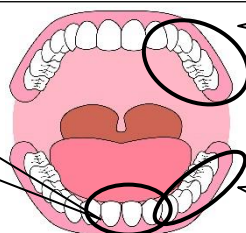
こたえ

毎日3回歯みがきをしていても、甘いお菓子やジュースをだらだらと食べたりのんびりすると、むし歯がでやすくなります。正しい歯みがきと規則正しい生活をしましょう。

★歯みがきの3つのポイント★



前歯の内がわをきれいにみがけるようにしましょう。



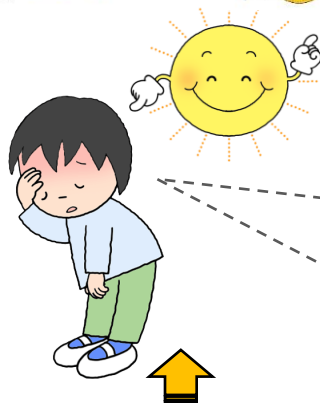
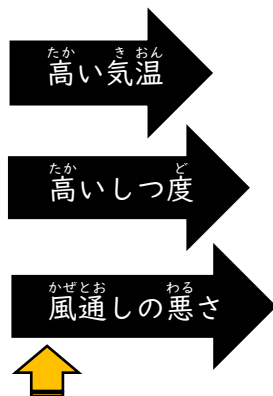
前から6番目の歯（第一大臼歯）をきれいにみがきましょう。

ていねいな歯みがきをつづけ、歯肉炎を予防しましょう。



ねっちゅうしょう どうして熱中症になるの・・・？

きをつけよう！



ねっちゅうしょう たか き おん げんいん お
熱中症は高い気温が原因で起こりますが、
ふだんから運動不足だったり、体調をくずしていたり
すると熱中症になりやすくなります。
じょうず よぼう あつ
上手に予防して、暑くなるこれからの季節
を元気に乗り切りましょう！

× 運動不足

ふだんから運動や外遊びをして汗をかいていないと、汗が出にくくなり、体に熱がこもりやすくなります。

× 体調不良

げりをすると、体の水分が足りなくなります。また熱があるなどの体調が悪いときも、体温調節がうまくできません。

× 生活習慣の乱れ

朝食を抜くと、体に必要な水分や塩分がとれません。また、すいみん不足も熱中症の危険を高めます。



すいえいしどう 水泳指導が始まります！



13（月）にプール開きがあり、本格的にプールの授業が始まりました。

プールの事前調査のご協力もありがとうございました。新型コロナウイルス感染症により2年ぶりの水泳指導になります。プールに入る前プールに入る日の朝には、熱はないか、かゆいところはないか、傷口は固まっているか、お腹の調子はよいか、爪が短くなっているか、などていねいな健康観察をお願いします。心配な事や困っている事があれば、プールカードの連絡事項に書いていただき担任までご相談ください。

とびひ

プールに入る前に・・・皮膚感染症に注意！

症状

虫さされなどでかきむしって、傷ついた皮ふから感染し、水ぶくれやかさぶたができ、強いかゆみが出ます。
水ぶくれやかさぶたは、皮ふのあちこちに広がり、体中がかゆくなります。かいた手から他の人にも感染します。

登校について

とびひの程度によってことなるので、医師に相談をたうえて、学校に確認をしてください。



とびひを予防するには・・・

虫さされや、皮ふが荒れていてかきむしったところから感染します。
皮ふがかゆくならないように、
①体を清潔にする
②つめを短く切る
ようにしてください。

皮ふをかいてしまっても、傷つけないようにすることがとびひの予防につながります。

