

# 6月のほけんだより

No. 3

令和4年6月3日

小松市立日末小学校

保健室

いよいよ明日は運動会！今までの練習の成果を十分に発揮できるように、今日は早く寝て体調を整えましょう。また、明日6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」を作ることが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。

## しかけんしんけっか ～歯科検診結果～

先日、全校児童に歯科検診の結果をお渡ししました。受診の必要のないお子さんは、書類提出の必要はありません。今後丁寧な歯磨きや定期健診を受け、歯・口の健康づくりを心がけてください。受診が必要なお子さんは、早めに受診し結果をお知らせください。

歯並びを指摘された人は、よく噛んで顎を成長させましょう。

	1・2年生	3・4年生	5・6年生	合計(人)
治療なし	11	11	5	27
むし歯	6	9	4	19
歯並びやその他、治療や相談が必要	9	7	6	22

## むし歯・歯周病の原因は歯こう&歯石！

むし歯



歯こうや歯石の中のミュータンス菌が、歯をとかして穴をあけてしまいます。

歯周病



歯こうや歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。

## だ液はこんなにスゴイ！

たくさんだ液を出すためには、よくかんで食べることが大切！



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中をきれいにしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

# うんどうかい ちから はつき 運動会で力を発揮するためのコツ

## ① 前日に注意すること



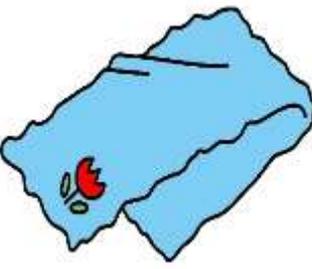
**つめ**  
手足のつめを切り、けがをしないようにしましょう。



**くつ**  
靴のサイズがあっているか、ひもを結んであるか確認しよう。



**入浴・睡眠**  
入浴と十分な睡眠で疲れをとりましょう。  
夜は9時に寝よう。



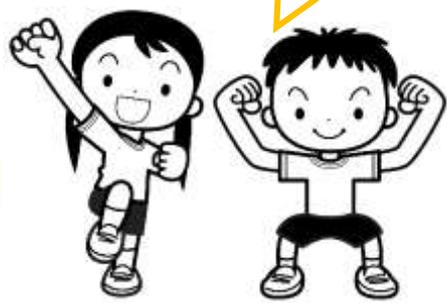
**タオル・水筒・帽子**  
熱中症対策グッズは忘れないように、カバンの中に入れておこう！

## ② 当日に注意すること

朝ごはんは食べましたか？  
しっかり食べてパワーアップ！

朝トイレはしてきましたか？  
朝の排便は脳からの自覚めの指令です。

準備体操はしましたか？  
準備体操でけがを防ごう！



朝の健康観察はしましたか？

体調が悪い時は無理せず  
早めに知らせよう。