

# しほけんだ'まり 6月

阿賀小学校 保健室  
令和5年6月発行

梅雨の花といえば...「あじさい」。あじさいは英語で「hydrangea(ハイドランジア)」。水の器という意味です。小さな花が集まり雨のしずくを受けて輝く姿はとてもステキです。雨がずっと気持ちがいい感じがしますが、雨を受けうれ(そう)に咲くあじさいも見るにさわやかな気持ちになりますね。

## 歯みがきで歯周病予防 6月4日~10日 歯と口の健康週間

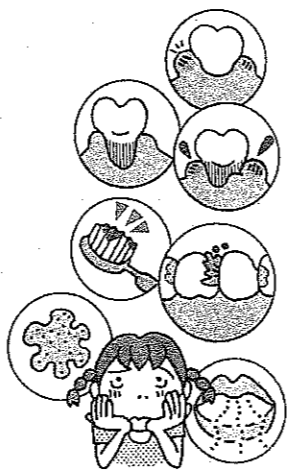
歯周病は「日本人が歯もなくす原因」の第1位

歯周病は、歯ぐきがはれたり、歯を支える骨がとけて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で

汚水(歯のプラーク)がたまるのが原因で、おこります。

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤くはれて、ブヨブヨしている
- かいものも食べた、歯みがきすると血が出る
- 歯と歯の間に食べものが、つまりやすい
- 朝起きたら、口の中がネバネバする
- がたかいほど、歯周病のキケンがせまっています。



歯科健診の結果のお知らせで、「要観察」になった人も、必ず歯科医院で診てもらいましょう。

### クイズ 「むし歯や歯周病がもとも進行するのはいつ？」

- ① 食後 ② 昼間 ③ ねているとき

答えは ③ ねる前の歯みがきが大切なわけ



昼間は殺菌作用のあるだ液が、口の中をきれいに保ち、細菌の活動をおさえてくれています。ところが、ねている間は、だ液の量が少なくなるため、細菌が活動しやすい状態になるのです。ねる前の正しい歯みがきで、食べかすや歯垢も取りのぞけば、むし歯や歯周病の進行も防ぐことができます。学校では、給食の後にグブグブがいをするだけでも予防になりますよ!!


歯の汚水 = 歯垢(プラークという) / 歯垢の中にたくさん細菌(ミュータス菌)がいる

# 健康診断、継続中!!

健診が終わったものから「結果のお知らせ」もお渡しいています。なお、歯科健診では、全員に「お知らせ」も配布しますので、保健室からの連絡袋がご家庭にある方は学校にお返しく下さい。

## 健康診断スケジュール(6月)

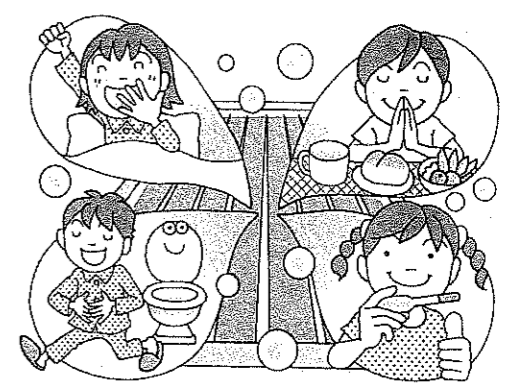
\* 状況によっては変更あり

月日	学年	検査項目	注意事項
6/2 (金)	2・5年	内科(結核)健診 運動器検診 13:30~	体操服で検診を受ける。 下着を脱ぎ体操シャツを着る。 平田整形外科: 平田先生
16 (金)	1・6年	歯科健診 8:45~ 	当日の朝、必ず歯みがきを
20 (火)	3・4年		してくる。名札をつけてくる。
27 (火)	2・5年		宇根本歯科: 小出先生

## 6月12日(月)お泊り学習、スタート!!

※ ルールを守って、事故〇に!!

- ◎ 早寝、早起き、朝ごはんは、もちろんのこと、排便のリズムもととのえて、お泊り学習を楽しみましょう。
- ◎ プールがある日は、朝の検温も忘れずに!!
- ◎ 体調が悪いときやけがをしているときは、無理をせず見学しましょう。



## あがり生活ウィークが始まります ~ 6月5日(月)から9日(金)まで ~

今年から「あがり生活カード」のみの様式になります。5日間記入して、成果をお家の人に持って帰ってもらいましょう。

保護者の方へ  
あがり生活ウィーク終了後、各家庭に持ち帰りますので、コメント欄に記入していただき、学校へお返しく下さい。よろしくお願いいたします。