

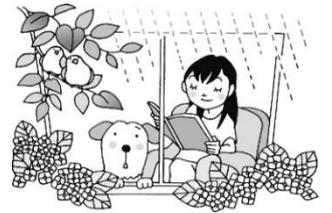
# ほけんたんじより 6月

日進市立北小学校

梅雨の季節になりました。雨の日が続くと、晴れの日に外で遊べる楽しさがわかりますね。

みなさんは雨の日はどのように過ごしているでしょうか。廊下や教室の中を走っている人はいませんか？雨の日は湿気で床が滑りやすくなります。転んでけがをしないように、安全に過ごしたいですね。

また、むし暑かったり、肌寒くなったり、気温が上下する季節です。体調に気を配り、ゆとりをもって過ごしましょう。

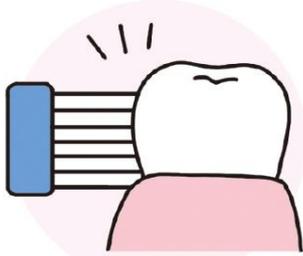


## 6月の保健目標 口の健康について考えよう

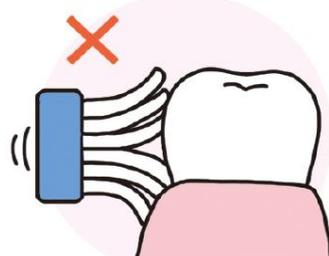


みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょうか。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、十分ではないかもしれません。改めて、歯のみがき方をおさらいしましょう。

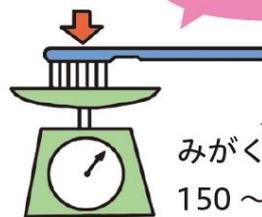
毛先を歯に  
きちんとあてよう



力を入れすぎない  
ようにしよう

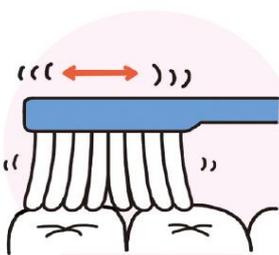


「はかり」で  
確かめてみよう



みがく力の目安は  
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、  
こぎざみに動かそう



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

よ ぼう  
しっかり**予防!**

しっかり**なおす!**

し にく えん  
**歯肉炎**

歯と口の病気と言え、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いうかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

し にく えん  
**歯肉炎って?**

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままなおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



よ ぼう  
**どうすれば予防できる?**



むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

じ ぶん み  
**自分で見つけられる!**

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



### 保健室からお家の方へ

健康診断関係書類の提出にご協力いただき、ありがとうございました。



学校での健康診断は、スクリーニング検査（疑わしいものを選び出すこと）で実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。「結果のお知らせと受診の勧め」を受け取られましたら、早めに受診していただくようお願いいたします。