

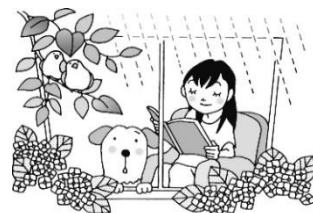
ほけんたんより 6月

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。



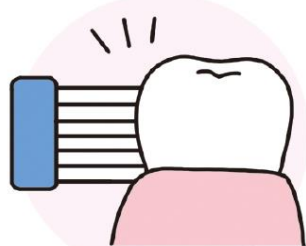
6月の保健目標

口の健康について考えよう

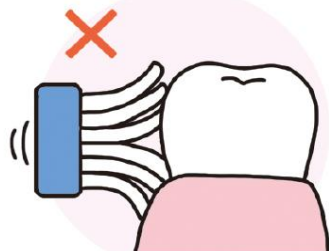


みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょうか。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、十分ではないかもしれません。改めて、歯のみがき方をおさらいしましょう。

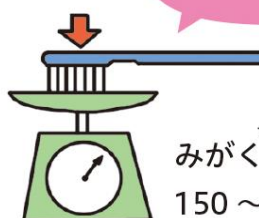
毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう

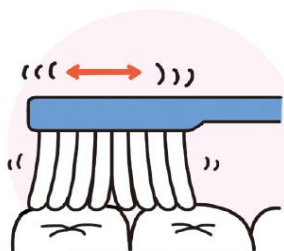


「はかり」で
確かめてみよう



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

しっかり^{よ ぼう}予防!

しっかり^おなおす!

歯^し肉^{にく}炎^{えん}

歯^はと口^{くち}の病気^{びょう き}と言^いえば、みなさんががんばって^{よ ぼう}予防している『むし歯^{むし ば}』がすぐ思^{おも}い^おうかびますね。でも、気^きをつきたい^{びょう き}病気は他^{ほか}にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯^し肉^{にく}炎^{えん}』です。

歯^し肉^{にく}炎^{えん}って?

歯^し肉^{にく}（歯^はぐき）に炎症^{えんしやう}が起^おき、はれてきたり、血^ちが出^でたりする病気^{びょう き}です。はげしい痛^{いた}みなどはありませんが、そのままな^おさず^おにほうっておくと、も^おっと重^{おも}い『歯^し周^{しゅう}炎^{えん}』になってしまいます。



どうすれば^{よ ぼう}予防^{よ ぼう}できる?



むし歯^{むし ば}の原因^{げん いん}でもある、歯^はにベタベタとくっつく歯^しこう（プラーク）。歯^しこうの中^{なか}にはた^おく^おさん^おの細^{さい}菌^{きん}がいて、それらが歯^し肉^{にく}炎^{えん}も起^おこします。予^よ防^{ぼう}のためには、歯^はみがきで歯^しこうをすみずみま^おでみがき落^おとすことが大^{たい}切^{せつ}です。

自分^{じ ぶん}で見^みつけられる!

歯^し肉^{にく}炎^{えん}にな^あった歯^し肉^{にく}は赤^{あか}くてブヨブヨ、健^{けん}康^{こう}な歯^し肉^{にく}はピン^いク色^{ろ ひ}で引^ひきしま^みっています。か^かがみで自^じ分^{ぶん}の口^{くち}の中^{なか}をよ〜く見^みて、ふだ^ふんか^からこま^こめにチエ^ちックするとい^いい^いです^すね。



保^ほ健^{けん}室^{しつ}からお家^おの方^{かた}へ

健康診断関係書類^{けんこうしゅん断かんけいしるでい}の提出^{ていしゅつ}にご協^{きょう}力^{りき}いた^いだ^きき、あ^あり^あが^あとう^{とう}ご^ござ^ざい^いました。

学^{がく}校^{こう}で^での健^{けん}康^{こう}しゅん断^{しゅん断}は、スク^{すく}リー^{りー}ニ^にング^{ぎんぐ}検^{けん}査^さ（疑^ぎわ^わしいものを選^えび出^ですこと）で実^じ際^{さい}に異^い常^{じょう}があ^あるか^かど^どう^うか、ま^また、その原^{げん}因^{いん}や治^ち療^{りょう}法^{ぽう}を知^しるに^には、医^い療^{りょう}機^き関^{かん}で^での診^{しん}察^{さつ}や検^{けん}査^さが必^ひ要^{よう}です。「結^{けつ}果^{くわ}のお^お知^ちら^らせと受^う診^{しん}の勧^{かん}め」を受^うけ取^とられま^ましたら、早^{はや}め^めに受^う診^{しん}して^てい^いた^たく^くようお願^{ねが}い^いた^たし^します。



