

元気っ子

6月号

天満南小学校保健室

6月4日から10日まで 歯の衛生週間

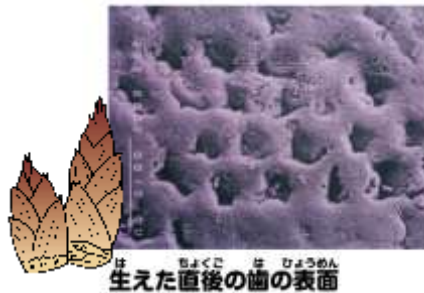
大人の歯は、抜けてしまったらもう二度と生えてきません。大切な歯をむし歯にしないように
しましょう。1、2年生はブラッシング指導、歯磨きカレンダーをします。

どうして
むし歯に
なるの？



むし歯は歯についたねばねば（歯垢）が原因です。歯をつ
めでこすったら、白いものが取れたことはありませんか？
それが歯垢です。歯垢はむし歯菌の巣です。このむし歯菌
が食べかすを使って酸を作り、歯を溶かしていくのです。

生まれた時の子どもの歯から少しずつ大人の歯に生え変わってきて
いると思います。生えたての大人の歯はでこぼこしていて歯垢がた
まりやすいのです。そこでこぼこの穴がなくなるのに5年かかるとい
われています。むし歯になりやすいので気をつけましょう。



むし歯に
なりやすい

完成
するのに
5年



生えてから1年6ヶ月
経過した歯の表面



さらに、みなさんの時期にむし歯が多い
理由として、大人の歯と子どもの歯が
混じって生えていることで、はみがきがし
にくい状態になっているからです。



一生のうちで一番がんばってみがく時期が小学生の時かもしれ
ません。丁寧に1本1本みがき残さないようにしていきましょう。

学校歯科医 笹倉先生より今年も一人1本ずつ歯ブラシをいただきました。
ありがとうございます。

もうすぐ水泳学習がはじまります。水泳学習の約束

1、手足のつめを切りま
しょう。



2、耳そうじをしまし
う。



3、しっかり睡眠をとりま
しょう。



4、朝食をしっかりとつ
てきましょう。



5、朝、体温を測って水泳カードに記入しましょう。



6、治療の必要な人は病院へ行って治療をすませて
おきましょう。



つゆ じき
梅雨の時期は？

しつと たか じき ばい菌 やカビが増えやすいので要注意

ばい菌がふえると食中毒という病気がふえてきます。

症状は発熱、腹痛、嘔吐、下痢など。

食中毒、様々な感染症など病気を防ぐためには手洗いが基本。目には見えて
いなくても手は汚れています。丁寧に洗い残さずに手洗いしましょう。



ミュータンス菌



清潔な
ハンカチでふく



どんな
時に手
洗い

食事前
トイレの後
遊んだ後、
体育の後
登校後、
掃除の後など

保健体育委員会による児童集会（ルールを守って健康安全に）



南っ子レンジャーが登場して、健康安全に
生活していくためのルールやきまりを○×ク
イズを通して再度確認しました。
校舎内での通行の仕方、歯の大切さ、衛生、
ゲームによる影響、睡眠などのクイズ



おうちの方へ 協力よろしくお願いします。

- (1)「早寝・早起・朝ご飯」が基本です。特に朝食をきちんととり塩分をとる事を意識してください。
- (2)体調の悪い日は、無理をしないで家でゆっくり休ませてください。
- (3)早く就寝し、十分な睡眠をとらせてください。
- (4)水分が十分とれるよう、お茶は多めに持たせてください。（水筒が2つでもよい）なお、お茶に少し塩
を入れると効果的です。緑茶よりもミネラル分を含んだ麦茶がおすすめです。

