

☆ほけんだより☆6月

鴻巣中央小学校保健室 令和6年6月 家庭数

あめあ そら み あ うえがりに空を見上げたとき、うつく にじ 美しい虹がかかっていると、は 晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹は7色 といわれますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うのです。あなただけの「虹の色」を見つけてみると楽しいかもしれませんね。



すいえいがくしゅう

水泳学習がはじまりました！

げがなく、げんきよく、あんぜん すいえい 安全な水泳の授業のために気をつけることです。ひとりひとりがやくそく まもって、たの 楽しいプールの時間にしましょう。



まえのひ・あさ にチェック



まえのひ・プールのひ
は十分に睡眠をとる



あさごはんをかならず
食べる



ぐあいがわるいときは
無理をしない

プール中にチェック



じゅんびうんどう
準備運動を
しっかりする



せんせい はなし
先生の話を
よく聞く



プールサイドを走ったり、
ふざけたりしない

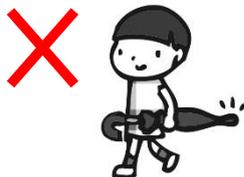


こまめに水分をとる

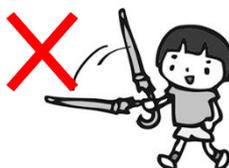


ぜったいにやめよう!あぶないかさの使い方

よこむきにもつ



ふりまわす



ひとのちかくでひらく



じてん車にのる





し 歯 科健診結果のお知らせについて



5月に行った歯科健診の結果、歯医者さんの受診が必要な人と、経過を見て心配な時に歯医者さんを受診してほしい人に、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配りました。

し 歯 科校医の先生の指導で、受診を勧めた内容

- むし歯 (C) . . . できるだけ早く治りょうして、食事や歯みがきの仕方も見直しましょう。
- 歯肉炎 . . . 歯肉の状態をみてもらい、歯垢をとるみがき方を工夫しましょう。
- 要観察歯 (CO) . . . むし歯になりかけなのか、むし歯なのかみてもらい、必要な治りょうをしましょう。
- 要注意乳歯 . . . 永久歯が生えてくるのをじゃましているかもしれません。確認してもらいましょう。
- かみ合わせや歯並び . . . 一度、かかりつけの歯医者さんに相談してみましょう。
- 歯垢・歯石の沈着 . . . 歯みがきだけでは取れない歯垢・歯石をきれいにしてもらいましょう。

学校では限られた設備での健診となっているため、COについては受診をお勧めしています。
小さなむし歯を見逃さないための対応です。同時に歯垢のチェックもしてもらおうといいですね。

おぼえよう!

歯のみがき残しやすいところ



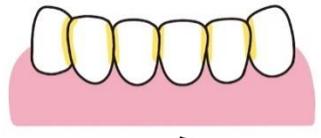
おくぼのみぞ



歯と歯ぐきのあいだ



歯ならびがテコボコなところ



歯と歯のあいだ

し にくえん ちゅうい 歯肉炎に注意!

むし歯だけじゃない!

今年の歯科健診では、歯肉の病気の疑いのある人が多かったです。むし歯だけでなく予防したいのが歯肉炎です。



し にくえん 歯肉炎って?



歯肉(歯ぐき)に炎症が起きて、はれてきたり、血が出たりする病気です。そのまま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。

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、歯みがきで歯垢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。鏡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。