



# ほけんだより



上市町立宮川小学校

保健だより NO.3 令和6年6月3日

体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことがあります。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう。

## 今月の保健目標

歯を大切にしよう

梅雨時の衛生に気を付けよう



## 保健行事予定

- \*耳鼻科検診 6月7日(金)
- \*歯みがき教室 6月11日(火) 2年生  
6月13日(木) 4年生
- \*学校保健委員会 6月21日(金)



## 6月は歯と口の健康月間

おじいさん、おばあさんになっても自分の歯で食べ物を食べられるよう、今のうちから、歯の健康について考えておくことが大切です。治療カードをもらった人は、早めに治療をすませましょう。

## 歯科検診結果

乳歯のおし歯がある人

永久歯のおし歯がある人

22人

4人



## 歯と口のQ & A



Q1 歯ブラシが手元がないとき、歯みがきの代わりにできることは?

A(答え)

うがいだけでもしておきましょう。うがいをするときには、少量ずつ水を口に含んで何度も行ったほうが効果は高まります。ハンカチやティッシュなどを濡らして指に巻きつけ、歯の汚れを拭く方法もあります。また、口の中をきれいに保つ働きがあるだ液を出すマッサージもオススメ。水が使えない災害時に役立つかも!

Q2 おし歯ではないのに、受診って本当に必要?

A(答え)

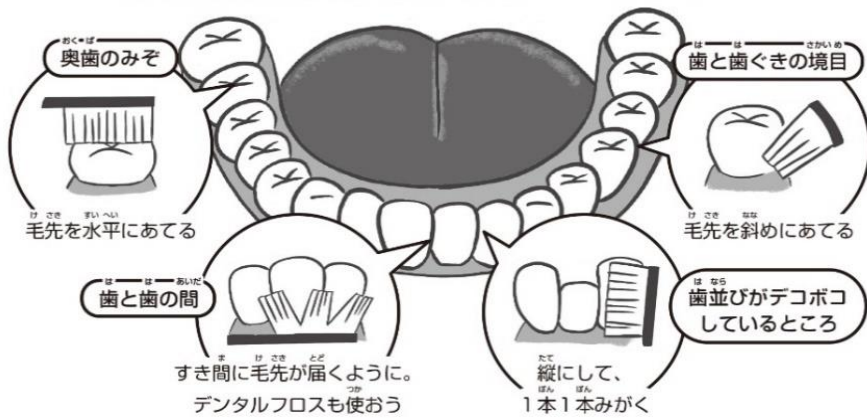
どれだけ気を付けてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて、初めて効果的な予防につながるのです。自分で行うセルフケア

- ・毎日、毎食後の歯みがき(歯垢の除去)
- ・歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- ・栄養バランスのよい食事を心がける
- ・よく噛んで食べる
- ・甘いものを控える など

歯科医・歯科衛生士によるプロケア

- ・歯の健康状態の検査・評価
- ・普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- ・歯石の除去(スケーリング)
- ・歯みがき指導 ・フッ素の塗布
- ・口腔疾患の治療 など

## ⚠️ みがき残しやすい場所とみがき方 ✨



歯科検診では、奥歯にむし歯がある人が多かったです。みがきにくい場所なので、気を付けてみがくようにしましょう。



## 🌸 6年生の歯みがき教室がありました 🌸

歯科衛生士さんから、歯周病、むし歯、歯のみがき方、フロスの使い方などを学びました。歯肉炎の歯ぐきと健康な歯ぐきの見分け方の説明を受け、各自が鏡でチェックを行いました。歯ぐきが赤くなくても、きちんと歯みがきをしたら元気な歯ぐきにもどると聞いて、ホッとした表情をしていました。

歯垢は、歯みがきだけで100%除去することはできません。特に歯垢のつきやすい奥歯には、デンタルフロスを使って歯と歯の間の歯垢をしっかりと落としましょう。



## 熱中症に注意!



外では「ひ」「み」「つ」を、家では「く」「す」「り」を心がけよう

**ひ** かげで こまめに休む

**み** ず(水分)を こまめにとる



**つ** めたい物で 体を冷やす(ぬらしたタオルなど)

**く** ーラー(冷房)を上手に使う

**す** いみんを しっかりとる

**り** ようり(食事)を 食べる



**の** む物にも注意

\*水分補給にむいているもの: 水・麦茶・スポーツ飲料(砂糖のとりすぎには注意!)

## おうちのがたへ



## 学校保健委員会を開催します



6月21日(金) 10:25~11:10に本校体育館で、学校保健委員会を開催します。今年度のテーマは「姿勢」です。児童保健委員会による発表、山地 延佳先生による講座を予定しています。お話もありますが、実技が中心となります。一緒に体を動かして、普段の姿勢を見直す機会にしていだけたらと思います。学習参観後ですのでぜひご参加ください。