6月 ほけんだより

だんだんと気温が上がっていきな、じめじめとする梅雨の時期になりました。この時期は、気温の変化が激しく、体がその変化についていけず体調をくずしてしまいがちです。また、暑くなりはじめは、体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすいです。脱いだり着たりできる服で調節したり、汗をきちんとふいたりして、体調の管理をしましょう。

そして、6月下旬からは水泳の授業も始まります。十分な睡眠と、朝ごはんをしっかり食べる習慣を身につけて、今月も元気にすごしましょう！

食べたものの消化を助ける

食後に酸性になった口の中を中和する

だ液

ってこんなにスゴイ

食べカスを洗い流して清潔にする

細菌から口の中の粘膜を守る

だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。

健康診断の日程

健康診断	歯科検診
8日	2・3・6年
14日	1年・5 - 1・5 - 2
21日	4年・5 - 3

- 食事の後に歯みがきをしている
 - 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
 - 歯ブラシは軽い力で、こまめに動かしている
 - みがき残しやすい場所もみがけている
- 奥歯のみぞ

歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目
- みがいた後は鏡でチェックしている
- 毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

むし歯にするぞ～！ ミュータンス菌はこんな子が大好き

食後に歯をみがいていない

酸性の環境がよいんだよね

食べ物をよくかんでいない

だ液が少なすぎるから、洗い流されなくてラッキー

お菓子をよく食べる

酸を出して歯を溶かすぞ～！

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

みがき残しやすい場所 と みがき方

奥歯のみぞ: 毛先を水平にあてる

歯と歯ぐきの境目: 毛先を斜めにあてる

歯と歯の間: すき間に毛先が届くように。デンタルフロスも使おう

歯並びがデコボコしているところ: 縦にして、1本1本みがく

みがきのこしがないように みがく順番をきめておくといいですね！

- ① 歯の表面を横に磨く
- ② 歯の表面を縦に磨く
- ③ 歯の表面を斜めに磨く
- ④ 歯の表面を横に磨く
- ⑤ 歯の表面を縦に磨く
- ⑥ 歯の表面を斜めに磨く

寝る前の歯みがきが大切なワケ

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

6月16日は、プールびらきです。

「水泳前ほけんだより」もしっかりとよんで、
プール学習にそなえましょう!

プール授業
ルールを守って
事故0に

プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

※タオルや、くしなどのかしかりはやめましょう。

安全に楽しく、プールにはいりましょう!