

ほけんだより 6月

田鶴浜小学校保健室
令和4年度 6月号
おうちの人とよんでね



今年の梅雨入りは早いそうです。6月は雨の多い時期ですが、梅雨の合間の晴れた日は急に暑くなることがあります。私たちの体には、夏の暑さに慣れる仕組みが備わっています。しかし、暑くなり始めの6月は体がまだ暑さに慣れておらず、熱中症になりやすい時期です。早寝・早起きで睡眠を十分にとり、バランスのとれた朝食を食べて、日頃から体調をととのえておきましょう。



保健目標 歯や歯肉を大切にしよう!

13日(月)提出です。

歯と口の健康週間(6月4日~10日)がはじまります。田鶴浜小学校では、子どもたちの歯と口の健康を守るために、親子で取り組む活動をすすめています。今年は朝晩の歯みがきとともに、保護者の方に「①お子さんの歯をチェックしてもらうこと」と、「②仕上げみがきをしてもらうこと」をそれぞれ2回以上お願いします。歯と口の健康週間に、お子様の口の中の様子や歯みがきの様子を知り、歯と口の健康について考える機会にいただければ嬉しいです。



歯科検診結果で受診のおすすめ(ピンクの紙)をもらった人は、早めに受診治療しましょう。

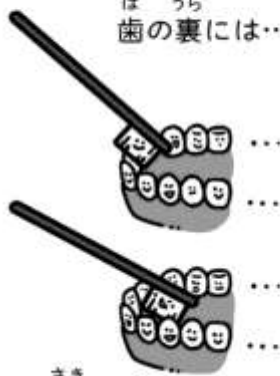
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には...



毛先の全体をあてる!

歯の裏には...



「つま先」や「かかと」をあてる!

歯と歯肉のさかい目には...



毛先をななめにあてる!

ほけんぎょうじよてい
6月の保健行事予定

- ・全校体重測定(1日～10日)
- ・歯科保健指導(各学級)
低:6才臼歯(歯の王様)
中:おとなの歯を大切に
高:歯肉炎予防
(全国歯みがき大会参加)
- ・健康診断結果のお知らせで受診治療が必要な人は早めに受診をお願いします。

保護者様

本校5・6年生が毎年6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて実施されている、歯みがき大会に参加します。「歯と自分をみがこう」をテーマとし、健康な歯肉と歯肉炎の見分け方、歯みがき方法、デンタルフロスの使い方など歯と口の健康を学び、その健康を維持する方法を通して、将来の夢の実現のために望ましい生活習慣を継続することの大切さを学習します。

ご家庭でも、保護者の方へ向けて、新しい生活様式における歯・口の健康づくりについての解説映像をお届けしています。ぜひ、他の学年のみなさんも、親子で下記の動画配信をご覧ください。

①79回全国小学生歯みがき大会 本編映像

歯みがき大会本編映像をインターネット上でご覧いただけます。

配信期間 6月1日(水)～6月30日(木)

②大会監修 安井先生のメッセージ

「～歯みがき大会と家庭との連携～」

大会を監修いただいた明海大学学長 安井利一先生が、ご家庭で取り組んでいただきたい内容をお届けしております。

配信期間 6月30日(木)まで

※配信期間に関しては、変更になる可能性がございます。

全国小学生歯みがき大会 TOPページ

<https://www.lion-dent-health.or.jp/ldhevent/>

主催:日本歯科医師会 東京都学校保健会

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

めざせ パーフェクト! 歯・口のクイズ

Q1 歯の表面と鉄は、どちらがかたい?

- A: 歯の表面 B: 鉄
C: どちらも同じくらい

Q2 むし歯はすすんでも歯みがきでなおせる?

- A: なおせる
B: なおせることもある
C: なおせない



Q3 にゅう歯のむし歯はほうっておいても平気?

- A: はえかわるから平気
B: どちらでもよい
C: なおさないとダメ



Q4 むし歯になりやすい歯は?

- A: 前歯 B: 奥歯
C: どの歯も変わらない

Q5 だ液がたくさん出る人はむし歯になりにくい?

- A: なりにくい B: なりやすい
C: だ液とむし歯は関係ない

Q6 にゅう歯とえいきゅう歯はどちらがじょうぶ?

- A: にゅう歯 B: えいきゅう歯
C: どちらも同じくらい



Q7 すべてえいきゅう歯にはえかわると、歯の数は?

- A: へる B: ふえる
C: 変わらない



Q8 わたしたちの歯は一生で何回はえかわる?

- A: 1回 B: 2回 C: 3回

Q9 だ液が多く出るのはいつ?

- A: 眠っているとき
B: 起きているとき
C: いつも変わらない



Q10 正しい歯ブラシの動かし方(歯のみがき方)は?

- A: 好きな方法でよい
B: 力を入れて大きく C: 軽くこきざみに