



新年度スタートから3か月目。環境の変化や大型連休を経て、子どもたちもすっかり学校生活のリズムに馴染んできたように感じられます。この時期は気温の変化が激しく、体はその変化についていけずに体調を崩してしまいがちになります。汗をかいたらタオルやハンカチで拭く、肌寒くなったら上着を着るなど、脱ぎ着しやすい服装をして体調管理に十分注意して過ごしていきましょう。

けんこうしんだん

健康診断もあとすこし！



じびかけんしん  
耳鼻科検診

ろくがつにしゅうさんにち 6月23日(木) 1・4年生・他学年の希望者



(他学年は保健調査票で耳鼻咽喉科の項目にチェックがあり、検診を希望した人のみ)  
〈検診の目的〉 耳・鼻・喉に病気がないかを調べます。

耳がしっかり見えるように、髪の毛は耳にかけるか、ピンでとめるようにしましょう。

こうい せんせいがた しょうかい  
校医の先生方を紹介します

じびか 耳鼻科	ふるかわ 古川	しげる 滋	せんせい 先生	ふるかわじ 古川耳鼻咽喉科	わかばちよう 若葉町2-24-5	261-7974
やくざいし 薬剤師	ふかざわ 深澤	ひとし 仁	せんせい 先生	ひとみ ひとみ薬局	やましたちよう 山下町276	201-1228

ほごしゃ 保護者の方へ

「健康手帳の返却・回収について」

6月の耳鼻科検診をもって春の定期健康診断は終了します。全ての検査・検診の結果を記入した後、各家庭へ返却いたします。健康診断の結果を確認し捺印の後、学校へご提出ください。返却日等、詳しくは7月の保健だよりでお知らせいたします。それまでしばらくお待ちください。よろしくお願いいたします。

ねっちゅうしょう 熱中症が出始める時期です！

朝夕は涼しいはまだ大丈夫…と思っていたら急に日中暑くなる日もある5月は、暑さに体が慣れていない分、意外に熱中症になりやすい時期とされています。学校でも子供たちの体調管理に十分留意してまいります。ご家庭でも天気予報をチェックしていただき、脱ぎ着のしやすい服装等、ご準備していただければと思います。ご協力のほどよろしくお願いいたします。



### 歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

① 毛先が広がっている ② 後ろから毛先が見えない

### 歯みがき ジョーズの 握り方は？

① グー持ち ② えんぴつ持ち

ちなみに…怖いサメが出てくる映画もありますが、ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。

# 歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

### 歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

① 毛先が広がらない程度の軽い力で ② 強い力でゴソゴソ

### 歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

① 歯みがきをしながら鏡を見る ② みみがき終わるまで鏡を見ない

よくかむといいこと “あいうえお”

しっかりと **あ**ごを使って丈夫に

**い**の動きをたすける

あごの **う**んどどうで脳を刺激

食べ物の **え**いようを吸収しやすくする

**お**なかがいっぱいになって食べすぎ防止

30回 かんていしますか？

**歯ブラシは ②**  
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

**握り方は ②**  
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

**力の入れ方は ①**  
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

**鏡の使い方は ①**  
ブラシがきちんと歯にあっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

### 今日は何の日？クイズ★

6/23 は国際オリンピック委員会ができた日。昔のオリンピックでやっていた競技はどれ？

① 綱引き ② デカパン競争 ③ ドッジボール



## 歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

### 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！

**歯周病** 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。

**むし歯** 歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

### 細菌 vs だ液

口の中にはたくさんの細菌がウオウオ

だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

### 歯垢 vs 歯みがき

だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

### 歯石 vs 歯医者さん

取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

### だ液はこんなにスゴイ！

- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

### 歯みがきのポイント！

- 歯と歯の間
- 奥歯の溝
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯が重なったところ

歯垢ができやすい場所を特に注意してみがこう

歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

### 定期的なプロケアを！

半年に1回行こう！

歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取り除きましょう

※今日は何の日クイズ こたえは…①つなひき

