

令和5年6月29日

右糺小学校 保健室

ほけんだよい6月

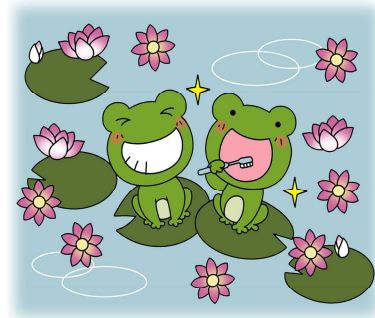
歯を大切にしよう

6月は、歯と口に関心を持ち、上手な歯のみがき方を身につけるために、いろいろな取り組みをしています。

1 全国小学生歯みがき大会

6月20日（火）に、5年生を対象に「第80回全国小学生歯みがき大会」を実施しました。

映像を見ながら、自分の歯ぐきを観察したり、上手な歯みがきの仕方や、フロスの使い方などを教わり、歯と口の健康の大切さを学びました。



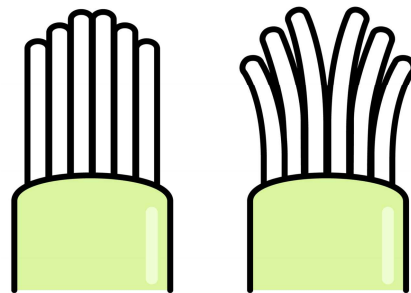
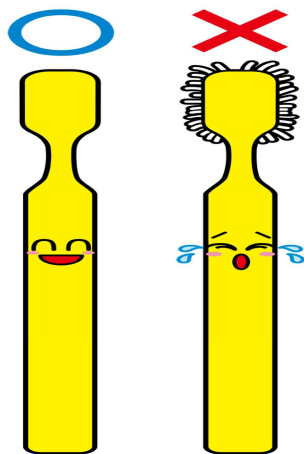
2 保健委員会による歯ブラシチェック

19日（月）から、保健委員が各クラスを回り、歯ブラシチェックを実施しました。歯みがきをしていても、歯ブラシの毛先がひらいていては、歯の面にきちんと毛先が当たらずに、汚れが残ってしまいます。

保健委員から歯ブラシが広がっていて、替え時の指摘があった場合には、早めの交換をお願いします。



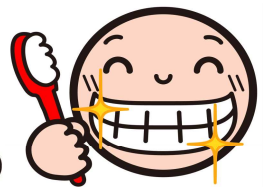
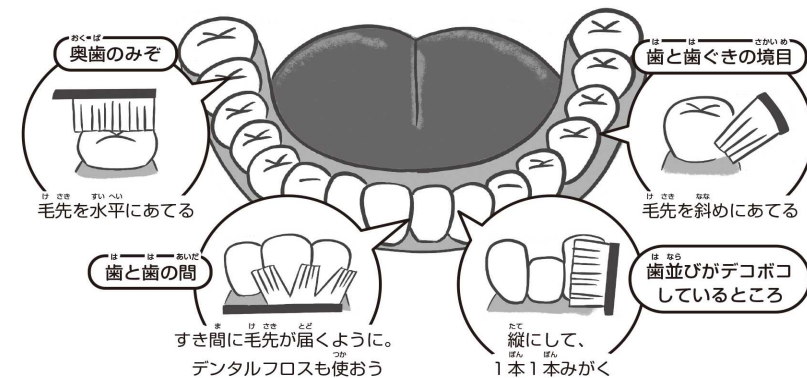
<保健委員の活動の様子>



<歯ブラシの交換目安>

3 歯の健康について

●みがき残しやすい場所とみがき方



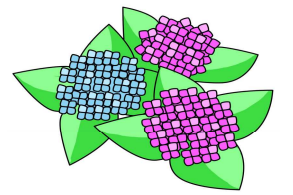
※お子様の仕上げ磨きにご協力ください。

●歯周病の進行の様子

健康な歯と歯ぐき



※歯周病は初期症状がほとんどなく、気づいたときには、ひどくなっていることもあります。歯を守るために、ぜひ歯垢を取る事が大切です。そのため、日頃の歯みがきが大切になるわけです。



4 梅雨時の衛生につとめよう

6月は、じめじめした蒸し暑い日が続いたかと思うと、急に肌寒くなったり寒暖の差が激しくなったりと、とても体調を崩しやすい時期です。体調を崩すと体の抵抗力が下がってしまい、感染症や食中毒などにかかりやすくなります。

<胃腸炎や食中毒を予防しよう>

（原因と感染経路）

- 主な原因はウイルスです。中には細菌や寄生虫によるものもあります。
- どのようにうつるかという、原因菌がついた手で口をさわったり、原因菌がついた食べ物を食べてしまうと起こります。

（予防のポイント）

- トイレの後や食事の前は、石けんと流水（水道から流れる水）で十分に手を洗うことが大切です。
- 体調が悪い時は、無理をせず早めの休養をとることも大切です。