

ほけんだより 6月

平成28年6月1日
中野区立桃園第二小学校
校長 柳沢 晶子
養護教諭 櫻庭有香里

運動会が終わりました。練習から本番まで、できないことができるようになったり、自信がついていい表情が見えたり、成長を感じる場面も増え、嬉しく感じました。
5月後半は、低学年で溶連菌感染症にかかる児童が数名いました。6月は、食中毒などが起こりやすい時期です。引き続き、体調管理に気を付けていきましょう。

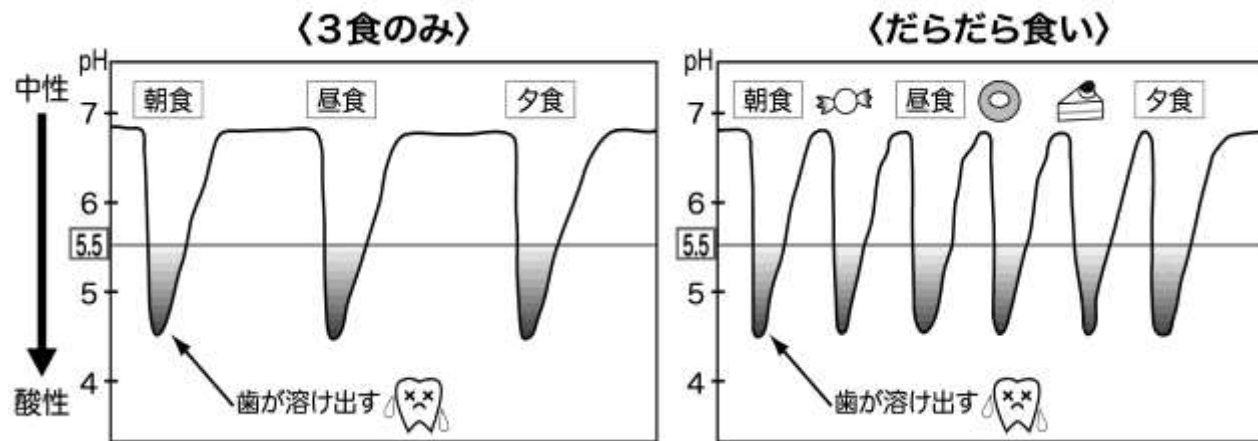
●6月の保健目標● 「 歯を大切にしよう 」



6月4日～10日は、「歯と口の衛生週間」です。
みなさんは、食後の歯みがきを欠かさずに行っていますか？ むし歯を防ぐためには、歯みがきをすることはもちろんですが、だらだら食いをしないことも大切だといわれています。おやつを食べたときは、すぐに歯をみがいたり、うがいをしたり、お茶を飲んで、食べかすをそのままにしないように気を付けましょう。
裏面に、歯みがきカレンダーを載せたので、ぜひ活用してみてください。すりきずなどのけがは、放っておいても時間がたてば治りますが、むし歯は絶対に治りません。6月の歯科検診でむし歯が見つかった人は、早めに歯医者さんに行きましょう！

だらだら食いは、むし歯のもとです！

食事をするたびに口の中は酸性に傾き、pH5.5以下で歯の表面が溶け出します。3度の食事以外にもだらだらと食べ続けると、歯の溶け出す回数や時間が増えて、むし歯になりやすくなってしまいます。



●6月の保健行事●

- 6月6日(月) 尿検査2次 (対象者には個別にお知らせします。)
- 7日(火) 歯科検診 (1・2・3年)
- 9日(木) 歯科検診 (4・5・6年)

★歯科検診中は、歯医者さんの暗号を聞いてみよう！

「**C**」と言われた人は、**むし歯**があるよ！



しー
C

むし歯のすすみかた

しー
CO: 歯が白っぽくなっている むし歯のはじまり

C1 歯の表面が少しとける
いたみはないので、
はやめに歯医者さんへ

C2 むし歯がすすんで穴があく。冷たいものや熱いものがしみる！

C3 歯の神経まですすんでしまったむし歯。
ズキズキといたい！

C4 歯がほとんどなくなる
ここまでくるとめかなか
ちやいけないことも

※CとはCaries (カリエス : Dental Caries=むし歯) のことです

6月20日(月)から！

もうすぐプール学習がはじまります

プールに入るまえ

- 手足のツメを切って耳あかをそうじしておきましょう
- 前の日はよく眠りましょう

プールに入ってから

- じゅんぴ運動はしっかりと
- プールにはゆっくり入りましょう (飛びこまない)
- からだの調子はいいですか？
- プールサイドで走らないように
- シャワーをよくあびましょう

完 治

- 鼻、耳、のど、うつりやすい皮膚の病気になる人はなおしておきましょう

6月のはみがきカレンダー



みがけた日は色をぬろう。きれいな花をいっぱい咲かせてね!

Calendar grid for days 1-16 with flower shapes

Calendar grid for days 17-30 with a snail illustration